

**HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN KETERAMPILAN
DASAR BERMAIN FUTSAL PADA SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA N 2 PURBALINGGA
JAWA TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Evan Billy Andrianto
NIM 11601244003

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

**HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN KETERAMPILAN
DASAR BERMAIN FUTSALPADASISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER FUTSALDI SMA N 2 PURBALINGGA
JAWA TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Evan Billy Andrianto
NIM 11601244003

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah” ini disusun oleh Evan Billy Andrianto NIM 11601244003, telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2015
Pembimbing,



Drs. F. Suharjana, M.Pd.
19580706 198403 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah” benar-benar judul saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2015
Yang menyatakan,


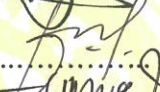
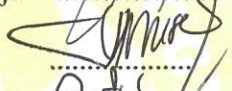
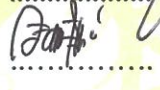


Evan Billy Andrianto
NIM. 11601244003

PENGESAHAN

Skripsi yang judul “Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah” yang disusun oleh Evan Billy Andrianto, NIM 11601244003 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal, 21 Mei 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. F. Suharjana, M.Pd	Ketua Penguji		18/06'15
Yuyun Ari Wibowo, M.Or	Sekretaris Penguji		16/06'15
Dra. Farida M, M.Kes	Penguji I		5/6 -15
Fathan Nurcahyo, M.Or	Penguji II		12/06'15

Yogyakarta, Juni 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 1986011 001

MOTTO

1. Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi halus, dengan agama kehidupan menjadi terarah dan bermakna.

IBUNDA

2. To reach a perfect dream, you have to put a lion in your heart

Kakak

(Irma Vania Eliani)

3. Sedikit kali banyak lebih baik dibandingkan banyak kali sedikit

Evam Billy Andrianto

PERSEMBAHAN

1. Alm, Bapak Sumaryo dan Ibu Neni Pujiwati terimakasih atas do'a, nasehat, pengorbanan, dan dukungan yang diberikan selama ini. Mudah-mudahan ini bisa menjadi bentuk pengabdian saya.
2. Kakak Irma Vania Eliani yang selalu memberikan motivasi dan menjaga ke kompak dan keutuhan dalam keluarga.

**HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN KETERAMPILAN
DASAR BERMAIN FUTSAL PADA SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA N 2 PURBALINGGA
JAWA TENGAH**

Oleh
Evan Billy Andrianto
NIM 11601244003

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah.

Penelitian merupakan penelitian dengan metode kuantitatif dan studi korelasional. Subjek penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah dengan jumlah 18 anak berjenis laki-laki. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes TKJI dan Tes Futsal FIK Jogja. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah. Dengan Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,384 dan lebih kecil dari $r\text{-tabel} = 0,400$ dan $p = 0,116$, Sedangkan sumbangan efektif dari variabel Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah sebesar 15% dan sisanya 85% ditentukan oleh faktor atau variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini

Kata Kunci : *kebugaran jasmani, keterampilan dasar, futsal*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa, atas limpahan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah”.

Penulis sadar bahwa tanpa bantuan dan berbagai pihak skripsi ini tidak akan terwujud.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atase kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan administrasi dalam perijinan penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sekaligus sebagai dosen pembimbing akademik, Fakultas Ilmu Keolahragaan yang

telahmemberikankelancaransertakesempatankepadapenulisuntukmenyelesaikan studi.

4. Bapak Drs. F. Suharjana, M.Pd. dosenpembimbingskripsi yang telahmemberikanbimbingan, pengarahan, dukungan, danmotivasiselama proses penulisanskripsi.
5. Bapak-Ibudosendankaryawan FIK UNY yang telahmemberikanbekalilmuselamapenulismenempuhperkuliahan.
6. BapakJoko Mulyanto S.Pd, selakukepalasekolah yang telahmemberikanizinuntukmelaksanakanpenelitian.
7. SiswakelasX dan XI yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA N 2 Purbalingga tahunajaran 2015/2016 yang telahmengikutitesdanmembantupenelitidalampengambilan data.
8. KeduaOrangtuakuAlm BapakSumaryodanIbuNeni Pujiwatitercinta yang telahmemberikansegalanyabagiku, baikdoa, doronganmorilmaupunmateriil.
9. Kakak Irma Vania Eliani yang selalu memberikan motivasi dan inspirasi.
10. Anak-anak kontrakan 81 tercinta yang selalu memberikan support.
11. Teman-temanPJKR angkatan 2011 khususnya PJKR C yang memberikanpersahabatan yang selalu ceria.
12. Semuapihak yang telahmembantudalampeneltianini, yang tidakdapatdisebutkansatu-per satu.

Penulismenyadaribahwaskripsiinimasihbelumsempurna.Olehsebabitu, mengharapkan kritikdan saran yang

membangun untuk perbaikan dan penyempurnaan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi di
uni pendidikan.

Penulis,

Evan Billy Andrianto

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
PENGESAHAN	vi
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8

C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	11
A. Deskripsi Teori	11
1. Kebugaran Jasmani	11
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	11
b. Komponen Kebugaran Jasmani	12
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	15
d. Instrumen untuk Mengukur Kebugaran Jasmani	18
2. Kegiatan Ekstrakurikuler	20
3. Permainan Futsal	21
a. Pengertian Permainan Futsal	21
b. Kemampuan dan Teknik Dasar Bermain Futsal	23
c. Faktor-faktor yang Mengukur Keterampilan Futsal ...	27
d. Komponen Kondisi Fisik dalam Bermain Futsal	32
e. Instrumen Mengukur Keterampilan Dasar Bermain Futsal..	33
4. Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal	36
5. Karakteristik Siswa SMA N 2 Purbalingga	37
B. Penelitian yang relevan	39
C. Kerangka Berfikir	41
D. Hipotesis Penelitian	41
BAB III. METODE PENELITIAN	43
A. Desain Penelitian	43
B. Definisi, Operasional Variabel Penelitian	44
1. Tingkat Kebugaran Jasmani	44
2. Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal	44
C. Populasi Penelitian	45
D. Instrumendan Teknik Pengumpulan Data	45
E. Teknik Analisis Data	46
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
1. Deskripsi Data Kebugaran	50
2. Deskripsi Data Keterampilan Futsal	52
B. Pembahasan Hasil Uji Prasyarat	53
C. Analisis Data	55
D. Pembahasan	57
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Implikasi Hasil Penelitian	61

C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	62
D. Saran-saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Prestasi Futsal SMA N 2 Purbalingga	5
Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani	46
Tabel 3. Norma TKJI	46
Tabel 4. Data Kebugaran Jasmani.....	50
Tabel 5. Deskripsi Hasil Kebugaran	51
Tabel 6. Data Keterampilan Bermain Futsal.....	52
Tabel 7. Deskripsi Hasil Kebugaran	52
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas	54
Tabel 9. Hasil Uji Linieritas	54
Tabel 10. Hasil <i>t score</i>	55
Tabel 11. Hasil Uji-r	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Futsal	21
Gambar 2. Saat Bermain Futsal	22
Gambar 3. Mengontrol Bola	24
Gambar 4. Mengumpan Bola (<i>Passing</i>)	25
Gambar 5. Menggiring Bola (<i>Dribble</i>)	26
Gambar 6. Menembak Bola (<i>Shooting</i>)	26
Gambar 7. Mengumpan Bola Lambung (<i>Chipping</i>)	27
Gambar 8. Desain Bagan antara Variabel dalam Penelitian	43
Gambar9.DesainPenelitian Grafik Kebugaran.....	51
Gambar 10. Desain Penelitian Grafik Keterampilan	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran1.SuratIjinPenelitian	66
Lampiran2.SuratIjin Kesbanglinmas.....	67
Lampiran 3. Surat Ijin BPMD	68
Lampiran 4. Surat Ijin Kesbangpol.....	70
Lampiran 5. Surat Ijin BAPPEDA	71
Lampiran 6. Surat Ijin Dinas	72
Lampiran 7. Surat Ijin Kepala Sekolah	73
Lampiran8.Kalibrasi.....	74
Lampiran9.Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani	82
Lampiran10. Data Hasil Kebugaran.....	89
Lampiran 11. Pelaksanaan Tes Keterampilan	90
Lampiran12. Data Hasil Keterampilan	93
Lampiran13.Daftar Siswa	94
Lampiran 14. Olah Data Penelitian	95

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian	100
---	-----

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis dengan *passing* yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis, *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan). Futsal adalah permainan sepakbola dalam ruangan dengan ukuran panjang lapangan 25-42 meter dan lebar lapangan 15-25 meter yang dimainkan oleh dua tim, dan setiap tim terdiri dari 5 pemain termasuk penjaga gawang (Justinus Lhaksana 2011: 7). Seperti dikemukakan Murhantanto (2006:4), bahwa: "Futsal adalah permainan sepakbola dalam lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit". Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Futsal berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua".

Dibandingkan dengan cabang olahraga permainan lainnya, permainan futsal cukup populer dan tidak kalah dengan permainan sepakbola. Permainan futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan lawan..

Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuannya dengan baik. Peraturannya sangat ketat, yaitu pemain dilarang melakukan *tackling* dan *sliding* keras.

Futsal juga melatih pemain untuk mempelajari bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Dari teknik-teknik dasar inilah permainan futsal dan sepak bola dibentuk. Upaya meningkatkan keterampilan bermain futsal, siswa harus menguasai macam-macam teknik dasar bermain futsal. Kemampuan siswa menguasai teknik dasar bermain futsal dapat mendukung dalam bermain futsal baik secara individu maupun kolektif. Maka bagi para pemain pemula (siswa sekolah) harus dilatih secara baik dan benar. Melakukan rangkaian teknik futsal seperti *shooting*, *passing*, *chipping*, *control*, dan *dribbling* yang baik bagi anak sekolah itu bukan hal yang mudah. Bagi siswa pemula sering kali melakukan kesalahan karena itu harus ada pembinaan. Mengenai masalah pembinaan olahraga tidak akan pernah terlepas dari unsur-unsur pendukung seperti pengorganisasian, pengadaan alat dan fasilitas, sarana dan prasarana penunjang, pendanaan, serta faktor lain yang mendukung perkembangan di bidang olahraga pada umumnya seperti pentingnya kebugaran fisik.

Kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh para siswa agar dalam kehidupan sehari-hari dapat melaksanakan tugas dan beraktivitas dengan baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang

memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Rusli Lutan, 2002: 7). Sedangkan menurut Widanianggar (2003: 1), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Pada usia Sekolah Menengah Atas adalah masa perkembangan dan pertumbuhan yang perlu dukungan secara positif baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat. Hakekatnya kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak.

Sejauh ini pembelajaran ekstrakurikuler olahraga futsal belum menunjukkan hasil keterampilan yang maksimal. Diadakannya ekstrakurikuler permainan futsal ini dapat menambah kualitas keterampilan yang dimiliki oleh para siswa SMA N 2 Purbalingga dalam keterampilan dasar permainan futsal. Keterampilan dasar merupakan hal yang harus dikuasai apabila ingin benar-benar bisa untuk menguasai teknik lanjut tidak terkecuali dalam permainan futsal. Keterampilan adalah potensi seseorang untuk melakukan suatu dalam pekerjaan. Untuk mencapai tingkat keterampilan yang baik maka perlu adanya sebuah kemampuan individu untuk melakukannya agar dapat menguasai sebuah gerakan yang diajarkan. Kemampuan adalah keahlian yang dimiliki seseorang untuk mampu menggunakan akal, fikiran, ide dan kreatifitas..

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Ekstrakurikuler dapat dilaksanakan dengan baik, terarah, terencana, dan berkesinambungan, diharapkan dapat mendukung

pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga, meningkatkan kebugaran jasmani siswa, serta menunjang tercapainya tujuan pendidikan jasmani berdasarkan tujuannya. Adanya ekstrakurikuler futsal di SMA N 2 Purbalingga diharapkan kemampuan siswa akan dapat meningkat dengan bentuk-bentuk latihan khusus yang diberikan oleh guru ekstrakurikuler futsal yang dilaksanakan di SMA N 2 Purbalingga.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah, keberhasilan pelaksanaannya tentu harus didukung oleh beberapa faktor yakni ketersediaan alat dan fasilitas yang memadai misalnya jumlah bola yang memadai, lapangan yang baik, serta kecakapan guru pembimbing kegiatan ekstrakurikuler dalam memberikan materi maupun meningkatkan kemampuan siswa agar memunculkan atlet yang berprestasi, karena prestasi tidak diciptakan dalam waktu singkat. Belum adanya latihan khusus dalam meningkatkan keterampilan dasar bermain futsal merupakan masalah yang akan diangkat oleh peneliti. Dapat diketahui bahwa hubungan kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar sangat erat, karena setiap keterampilan membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dalam pelaksanaannya dapat terlaksana dengan baik juga karena di dalam permainan futsal membutuhkan daya tahan, kecepatan, daya ledak, dan kelincahan.

Siswa SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah memiliki kebugaran jasmani dan keterampilan yang berbeda-beda, selain itu SMA N 2

Purbalingga memiliki prestasi yang cukup membanggakan di bidang olahraga khususnya cabang futsal,

Tabel 1. Data Prestasi Futsal SMA N 2 Purbalingga (5 tahun terakhir)

NO	TAHUN	JUARA	KETERANGAN
1.	2010	Juara I	Mahangga Cup Antar SMA/SMK Se Karisidenan Banyumas
2.	2011	Juara III	Kapolres Cup (Umum)
3.	2012	Juara II	Score Cup Antar SMA/SMK Se Karisidenan Banyumas
4.	2013	Juara II	Mahangga Cup Antar SMA/SMK Se Karisidenan Banyumas
5.	2014	Juara II	KPU Cup Antar SMA/SMK Kab.Purbalingga

Sumber. Buku Catatan Prestasi SMA N 2 Purbalingga

Namun demikian untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bermain futsal siswa perlu di uji kebenarannya melalui penelitian. Hal yang diteliti di antaranya kebugaran jasmani dan keterampilan dasar futsal, karena ekstrakurikuler futsal di SMA N 2 Purbalingga belum mempunyai latihan khusus untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain futsal dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Keterkaitannya kebugaran terhadap keterampilan dasar bermain futsal misalnya kekuatan otot tungkai agar pemain melakukan *shooting* ke gawang bisa keras dan terarah, kelincahan pada saat *dribble* bola seorang pemain tidak mudah terebut lawan, daya tahan agar seorang pemain stabil dalam mengontrol bola atau memberikan *passing* kepada teman.

Prasarana olahraga di sekolah sudah dilengkapi lapangan futsal yang sudah lumayan baik tetapi belum seperti lapangan futsal yang nasional . Lapangan futsal atau GOR Indoor SMA N 2 Purbalingga ini

dengan lantai *Parquette* material lapangan ini sendiri terbuat dari kayu dengan panjang 20 meter dan lebar 10 meter, tetapi untuk sarana sangat disayangkan karena sedikitnya jumlah bola sepak yang terdapat di sekolahan ini yakni 4 buah bola yang layak pakai, tetapi 2 buah bola dalam keadaan rusak, sehingga dapat mempengaruhi keterampilan siswa dalam berlatih bermain futsal. Dalam penyelenggaraan ekstrakurikuler futsal ini pembina ekstrakurikuler yaitu salah satu guru di SMA N 2 Purbalingga itu sendiri. Selain itu jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berjumlah 18 siswa terdiri kelas X dan XI dan akan tetapi ada tambahan anak baru yaitu 2 anak sehingga menjadi 20 anak. Selama 1 Minggu berlatih sebanyak 3 kali yaitu hari Rabu, Kamis dan Sabtu pada pukul 15.30 WIB.

Diadakannya ekstrakurikuler futsal ini untuk menjadikan wadah siswa menambah *skill* dan menambah ilmu tentang futsal, akan tetapi masih ada anak yang berangkatnya terlambat dan terkadang masih ada yang tidak berangkat tanpa alasan. Untuk memulai latihan dengan pemanasan terlebih dahulu yang di komando oleh pembina ekstrakurikuler futsal, pemanasan ini dengan lari bolak balik lapangan dengan ditambahkannya gerakan-gerakan ringan agar meminimalis cedera. Dilanjut dengan umpan-umpan kecil model permainan kucing tikus agar seorang anak selalu bergerak dan memberikan umpan dengan tepat kepada rekannya. Lalu dilanjut dengan *passing* ke rekannya yang sudah membelakangi gawang lalu yang *passing* berlari ke arah kanan atau kiri

sesuai permintaannya dan rekan yang membelakangi gawang hanya memantulkan ke arah yang sudah diinginkan rekannya yang berlari dan anak yang berlari *shooting* ke gawang dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian.

Dalam keterampilan anak yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sudah terbilang baik karena terlihat dari cara pemanasan mereka, akan tetapi pada saat di beri waktu untuk bermain mereka sudah terlalu letih, berarti pada daya tahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal masih kurang. Berdasarkan pertimbangan tersebut serta belum adanya penelitian serupa yang dilakukan di Sekolah tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Terbatasnya sarana yang ada di sekolah tersebut, maka dapat menghambat peningkatan status kebugaran jasmani para siswa di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah.
2. Kurangnya kesadaran siswa di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah akan pentingnya kebugaran jasmani.
3. Belum maksimalnya waktu pertemuan untuk melatih kebugaran.

4. Belum adanya latihan khusus untuk keterampilan teknik dasar futsal bagi siswa peserta ekstrakurikuler di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah.
5. Belum diketahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bermain futsal pada siswa SMA N 2 Purbalingga yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti maka penelitian ini hanya dibatasi pada, Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah. Karena agar peneliti fokus terhadap pokok pikiran.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah maka timbul permasalahan yang menjadi pokok pembahasan dalam penelitian ini. Permasalahan ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Adakah hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan tingkat keterampilan dasar bermain futsal pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah : Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bermain futsal pada siswa SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah.

F. Manfaat Peneliti

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berhubungan dengan masalah – masalah mengenai hubungankebugaran jasmani dan keterampilan dasar bermain futsal pada siswa SMA yang mengikuti ekstrakurikuler.
- b. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya yang sejenis.

2. Secara Praktis

- a. Guru sebagai pendidik sekaligus peneliti dapat lebih meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan melakukan usaha-usaha pembinaan ekstrakurikuler.
- b. Siswa sebagai subjek penelitian dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya danmakin terpacu untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani mengingat besarnya manfaat tentang kebugaran jasmani dan keterampilan dasar bermain futsal selamahidupnya.

- c. Melakukan kegiatan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dan Tes keterampilan futsal secara berkala untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMA tersebut.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kehidupan seseorang berkaitan dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, Widaninggar (2003 : 1). Kemudian Sudarno SP (1992 : 1), kebugaran jasmani adalah kapasitas faali atau kapasitas fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan. Selanjutnya Morehouse dan Miller yang dikutip Sudarno SP (1992 : 9), menyatakan bahwa seseorang dinyatakan fit untuk sesuatu tugas atau aktivitas bila ia mampu mengatasi tugas tersebut cukup efisien dan tanpa kelelahan yang berlebihan, dan dapat pulih seperti semula dengan segera. Dalam kehidupan sehari – hari kebugaran jasmani sangat penting untuk jasmani maupun rohani, karena jika kita bugar pasti kita sehat.

Menurut Nurhasan (2005: 1), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan cukup secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut Djoko Pekik (2004: 2), menyatakan bahwa : ”kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu

luangnya”. Selain itu juga kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Iskandar dkk, 1999: 4). Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari mempunyai komponen yang saling berkaitan. Sudarno SP (1992: 9-10) mengemukakan komponen – komponen kebugaran jasmani adalah sebagai berikut : kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, ketahanan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, ketahanan kardiorespirasi, berat badan yang sesuai, kemampuan motorik umum dan ketangkasan.

Menurut Sumintarsih (2006: 149-152) dalam kebugaran jasmani terdapat dua komponen yaitu:

- 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan kesehatan meliputi :
 - a) Daya tahan kardiorespirasi/kondisi aerobik
Daya tahan kardiorespirasi/kondisi aerobik adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama.
 - b) Kekuatan otot
Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban. Otot-otot yang kuat dapat melindungi persendian yang

dikelilinginya dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera karena aktivitas fisik.

c) Daya tahan otot

Daya tahan adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu.

d) Kelenturan

Kelenturan adalah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelenturan sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh secara alamiah dan yang tela dimantapkan kondisinya diregang melampaui panjangnya yang normal waktu istirahatnya.

e) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang, tulang rawan, organ vital).

2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :

a) Daya ledak (*power*)

Daya ledak adalah berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan atau daya ledak merupakan hasil dari daya X (kali) kecepatan.

b) Koordinasi

Koordinasi adalah yang berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan panca indra seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi.

c) Kelincahan

Kelincahan adalah yang berhubungan dengan kemampuan dengan cara merubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan kecepatan tinggi.

d) Kecepatan

Kecepatan adalah berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang singkat.

e) Keseimbangan

Keseimbangan adalah berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan ketika sedang diam atau sedang bergerak.

f) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya simulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi.

Menurut Depdiknas (2000: 53), komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan:

- a) Daya tahan jantung
Kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu.
- b) Daya tahan otot
Kemampuan otot untuk menjalani kontraksi dengan beban submaksimal secara berulang atau mempertahankan kontraksi otot dalam periode waktu tertentu.
- c) Kekuatan otot
Kekuatan kontraksi maksimal otot atau sekelompok otot yang dapat dikeluarkan terhadap tahanan tertentu.
- d) Tenaga ledak otot
Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif.
- e) Kelentukan
Menyatakan kemampuan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh sesuatu persendian, meliputi hubungan antara bentuk persendian (tulang yang membentuk sendi), otot, ligamen disekitar sendi.

Menurut Len Kravitz yang diterjemahkan Sadoso Sumosardjuno (1997: 5-7), bahwa ada 5 komponen dalam kebugaran jasmani, yaitu:

- a) Daya Tahan Kardiorespirasi/Kondisi *Aerobik*
Kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu yang lama.
- b) Kekuatan Otot
Kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban.
- c) Daya Tahan Otot
Kemampuan otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu.

d) Kelentukan

Daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelentukan sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh.

e) Komposisi Tubuh

Persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang rawan, organ-organ vital).

Menurut Rusli Lutan (2002: 8), komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, mengandung 4 unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas.

Berdasarkan uraian di atas komponen kebugaran jasmani saling berhubungan satu sama lain antara kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan maupun yang berhubungan dengan keterampilan. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima dan keterampilan yang baik seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dan metode latihan yang benar.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, menurut Roji (2004: 97) adalah sebagai berikut :

- a. Faktor kesehatan, meliputi keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- b. Faktor gizi, meliputi kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
- c. Faktor latihan fisik, meliputi usia mulai latihan, frekuensi latihan per minggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- d. Faktor keturunan meliputi *antropometri* dan kelainan bawaan.

Menurut Dedikbud (1996 : 17), faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani:

- 1) Kebiasaan hidup
Tidur yang teratur, menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan serta tidak melakukan hal-hal yang dapat merugikan kesehatan merupakan hal-hal yang diperlukan.
- 2) Komposisi makan
Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik harus mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh yaitu karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin. Seseorang anak yang terpenuhi kebutuhan gizinya akan tumbuh dan berkembang dengan baik, berat badan dan tinggi badan akan selalu bertambah.
- 3) Latihan
Latihan merupakan suatu aktifitas yang dilakukan secara terus menerus dan teratur, hal itu merupakan cara untuk mencapai tingkat kebugaran.

Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2004 : 6-7) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani meliputi 3 faktor yaitu :

- 1) Gizi
Apabila seseorang individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik kebugaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Sumber energi dalam proporsi karbohidrat 60% lemak 25% dan protein 15%.
- 2) Latihan Jasmani
Aktivitas jasmani merupakan salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani. Karena dengan melakukan aktivitas jasmani yang teratur dan terukur mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres dan lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari aktivitas jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan dalam membantu melaksanakan tugas sehari-hari karena cepat lelah.
- 3) Istirahat
Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia.

Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

Banyak anak – anak jaman sekarang sering begadang padahal itu tidak baik untuk kebugaran tubuh mereka, banyak saya jumpai saat ini para pemuda nongkrong di cafe yang menyrdiakan *free* wifi sampai larut malam untuk sekedar ngobrol dengan teman sejawatnya dan juga banyaknya nonton bareng sepakbola yang sering diadakan di cafe - cafe pada jam 23.00 – 01.00 yang sangat di gandrungi oleh para fans klub khususnya para laki – laki. Disitu juga mereka menontonnya dengan ada yang merokok dan sambil ngemil atau makan malam yang membuat mereka kurang baik dalam membagi porsi istirahat, waktu makan dan latihan.

Berdasarkan uraian di atas untuk mendapatkan kebugaran yang baik maka seseorang harus bisa membagi waktu secara teratur terhadap kebiasaan hidup, pola makan yang bergizi, latihan yang teratur dan istirahat yang cukup.

d. Instrumen untuk Mengukur Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kebugaran jasmani

erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak seseorang. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat/instrumen. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani.

Kebugaran jasmani tahun 2010 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi satu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia. Dasar pertimbangannya adalah bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok umur yaitu : kelompok umur 6 – 9 tahun, 10 – 12 tahun, 13 – 15 tahun, dan 16 – 19 tahun. Khusus mengenai tentang penelitian ini menggunakan umur 16 – 19 tahun. TKJI untuk remaja umur 16 – 19 tahun ini sangat baik dan tepat dipergunakan oleh sekolah dan lembaga pendidikan sejenis karena remaja umur 16 – 19 tahun ini hampir seluruhnya menjadi siswa sekolah/lembaga pendidikan. Selain, kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah, yang melalui melaksanakan bidang mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Widaninggar (2010 :3).

1) Rangkaian TKJI

TKJI untuk remaja 16 – 19 tahun dibedakan antara putra dan putri :

- a) Lari 60 meter (pa/pi)
- b) Gantung angkat tubuh, 60 detik (pa)
- c) Gantung siku tekuk (pi)
- d) Baring duduk, 60 detik (pa/pi)
- e) Loncat tegak (pa/pi)
- f) Lari 1200 meter (pa)
- g) Lari 1000 meter (pi)

Satuan rangkaian ini dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus.

a. Reliabilitas dan Validitas Tes

1. Rangkaian tes untuk remaja umur 16 – 19 tahun mempunyai nilai reliabilitas :

- a) Putra : 0,720
- b) Putri : 0,673

2. Rangkaian tes untuk remaja umur 16 – 19 tahun mempunyai nilai validitas:

- a) Putra : 0,960
- b) Putri : 0,711

2. Kegiatan Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa yang dilaksanakan di sekolah atau di luar jam sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai jenis pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya

pembinaan manusia seutuhnya (Anang Wijayanto, 2009 : 2). Jadi kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian integral dan sangat penting dalam keseluruhan proses pendidikan. Ekstrakurikuler di SMA N 2 Purbalingga berbagai macam, yaitu bola basket, bola voli, sepak takraw, dan futsal. Salah satunya menjadi bahan penelitian yaitu ekstrakurikuler bola futsal.

Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat memenuhi kebutuhan yang diminati siswa untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman terhadap berbagai mata pelajaran yang pada suatu saat nanti bermanfaat bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari, melalui kegiatan ekstrakurikuler akan memberikan sumbangan yang berarti bagi siswa untuk mengembangkan minat-minat baru, menanamkan tanggung jawab sebagai warga negara, melalui pengalaman-pengalaman dan pandangan-pandangan kerja sama dan terbiasa dengan kegiatan mandiri.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa yang diselenggarakan oleh pendidik yang berwenang.

3. Permainan Futsal

a. Pengertian Permainan Futsal

Futsal adalah olahraga bola beregu yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang pemain dan salah satunya ialah penjaga gawang, dan dimainkan selama 2 x 20 menit dengan

If official dimensions are required, you are advised to use metric measurements.

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 7), futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi. Menurut Javier Lozano dalam Justinus Lhaksana (2011: 57), futsal bukan hanya suatu permainan bagi pemain yang merasa lebih nyaman di lapangan sempit. Olahraga ini bertujuan untuk membangun keterampilan, membutuhkan refleks yang sangat cepat, kecepatan berfikir dan ketepatan mengumpan serta merupakan permainan yang menarik untuk dimainkan oleh anak-anak maupun orang dewasa.

Futsal adalah salah satu olahraga yang sedang populer dan merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang ditawarkan di tingkat sekolah khususnya di SMA N 2 Purbalingga. Futsal adalah aktivitas permainan invasi beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan bergerak, menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawan (Agus Susworo Dwi Mahendro dan Saryono, 2012: 1). Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk mencetak gol dan meraih kemenangan. Masing-masing kelompok terdiri dari lima pemain.

Berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa futsal adalah aktivitas permainan invasi beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu 2 x 20 menit dan dimainkan pada lapangan, gawang, dan bola yang lebih kecil dari permainan sepakbola yang lebih mengandalkan kecepatan bergerak, menenangkan serta aman dimainkan. Tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol.

b. Kemampuan dan Teknik Dasar Bermain Futsal

Permainan futsal sangat mengandalkan kemampuan teknik yang tinggi dari masing-masing individu pemain. Teknik individu digabungkan secara kolektif untuk menjalankan sebuah taktik dan strategi yang terlatih dan terkonsep. Bentuk implementasi taktik dan strategi dilapangan merupakan serangkaian-serangkaian skenario permainan yang dikenal sebagai formasi permainan futsal.

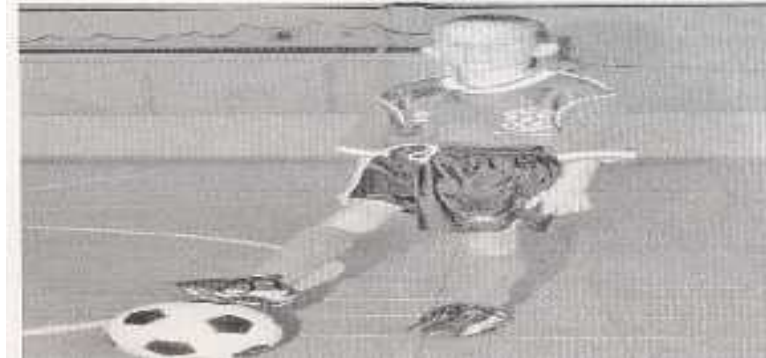
Secara teknis, pola permainan sebuah tim futsal berubah-ubah dalam hitungan detik, mengikuti transisi dari bertahan menjadi menyerang atau sebaliknya. Pemain tidak boleh terpaku pada satu posisi statis agar terhindar dari permainan monoton.

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 29-34) kemampuan dalam menggiring bolamenjadi bagian dari teknik yaitu :

a) *Control*/Menahan Bola

Teknik mengontrol bola dalam permainan futsal dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki sebelah depan dengan memanfaatkan sol sepatu.

Gambar 3. Teknik Menahan Bola Dengan Telapak Kaki

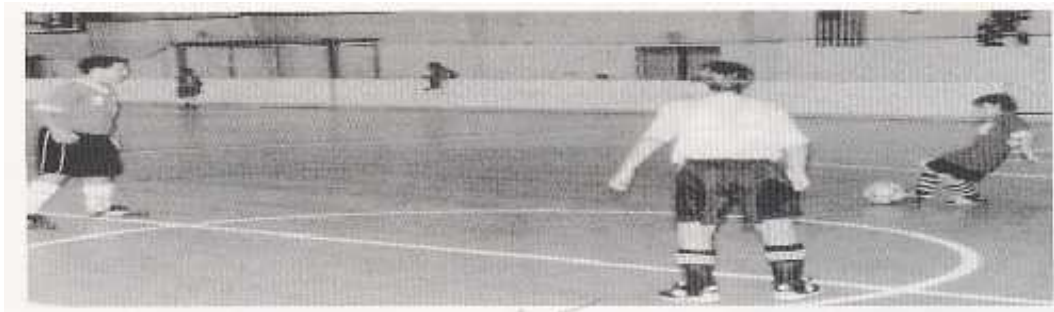


Sumber : Ned McIntosh, Jeff Thaler, *The Baffled Parent's Guide to Coaching Indoor Youth Soccer* New York: Ragged Mountain Press/Mc Graw hill, 2004

b) *Passing/Pengumpan*

Umpanan dapat dilakukan dengan menggunakan beragam sisi kaki, yaitu menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki, tumit, atau sisi bawah. Namun yang paling baik adalah menggunakan kaki bagian dalam dengan arah mendatar atau umpanan panjang yang menyusur tanah, karena umpanan akan memiliki akurasi paling baik jika dibandingkan dengan lainnya.

Gambar 4. Teknik Mengumpan Bola



Sumber : Ned McIntosh, Jeff Thaler, *The Baffled Parent's Guide to Coaching Indoor Youth Soccer* New York: Ragged Mountain Press/Mc Graw hill, 2004

c) *Dribling/Menggiring*

Untuk mengecoh pemain lawan dalam sebuah permainan futsal, seorang pemain futsal harus memiliki. Ada beberapa teknik dalam menggiring bola yang harus dikuasai dalam bermain futsal yaitu :

- (1) *Dribling* menggunakan kaki bagian luar. Dengan teknik ini jika menggunakan kaki kanan pemain futsal dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya.
- (2) *Dribling* menggunakan kaki bagian dalam. Dengan teknik ini pemain futsal dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kanan atau sebaliknya.
- (3) *Dribling* menggunakan bagian punggung kaki. Dengan punggung kaki dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Akan tetapi teknik ini kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau kanan.

Gambar 5. Teknik Menggiring Bola



Sumber : Ned McIntosh, Jeff Thaler, *The Baffled Parent's Guide to Coaching Indoor Youth Soccer* New York: Ragged Mountain Press/Mc Graw hill, 2004

d) Menendang Keras (*shooting*)

Teknik memendang keras yang efektif dalam permainan futsal adalah menendang bola dengan ujung kaki sepatu, karena dengan teknik ini bola akan melesat cukup kencang dan bola juga akan tetap bergerak lurus.

Gambar 6. Teknik Menembak Bola

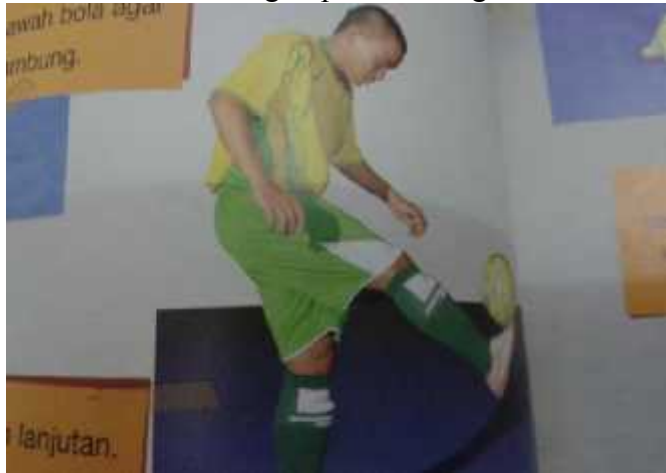


Sumber : Ned McIntosh, Jeff Thaler, *The Baffled Parent's Guide to Coaching Indoor Youth Soccer* New York: Ragged Mountain Press/Mc Graw hill, 2004

e) Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Keterampilan *chipping* sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola.

Gambar 7. Mengumpan lambung



Sumber: Justinus Lhaksana (2011: 33)

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Bermain Futsal

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis, dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat melalui *timing* dan *positioning* yang tepat Justinus Lhaksana (2011: 7). Dengan itu menurut Justinus Lhaksana faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan bermain futsal adalah sebagai berikut :

- a) Daya tahan (*aerobic*) adalah kemampuan seseorang bekerja dalam waktu yang lama karena adanya jaminan kerja otot, yaitu dengan mengambil oksigen dan menyalurkan ke otot yang aktif.
- b) Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah atau bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang singkat/secepat-cepatnya.

- c) Kekuatan adalah gaya yang dikeluarkan oleh otot untuk melakukan satu kali kontraksi otot secara maksimal melawan beban/tahanan.
- d) Koordinasi adalah suatu usaha yang sinkron dan teratur untuk menyediakan jumlah dan waktu yang tepat, dan mengarahkan pelaksanaan untuk menghasilkan suatu tindakan.
- e) Kelincahan adalah kemampuan untuk dapat mengubah arah bola dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

([http://teknologisku.blogspot.com/2010/12/teknik-dasar-](http://teknologisku.blogspot.com/2010/12/teknik-dasar-bermainfutsal.html)

[bermainfutsal.html](http://teknologisku.blogspot.com/2010/12/teknik-dasar-bermainfutsal.html)) faktor-faktor yang mempengaruhi dalam futsal :

- a. Di futsal seorang pemain dituntut bisa melakukan sebuah improvisasi dalam menghadapi masalah dalam bermain. Jadi secara spontan pemain harus bias mengeluarkan tekniknya. Futsal ini sangat ideal sebagai sarana mengembangkan intelegensi dalam bermain futsal.
- b. Keahlian Teknik Teknik lebih berperan dari tenaga dalam bermain futsal. Jika teknik yang dimiliki pemain tidak memenuhi syarat, pemain tidak bisa melepaskan diri dari *pressing* lawan. Kondisi ini membuat pemain mau tidak mau harus meningkatkan skill nya.
- c. Total *Football* Di futsal, jumlah pemain yang sedikit membuat seluruh pemain bermain dengan total *football*. Jadi saat tim menyerang, tidak hanya pemain depan yang bekerja. Begitu pula saat bertahan, pemain depan juga turun membantu pertahanan.

Maka dari itu, pemain futsal dituntut memiliki stamina yang prima, karena harus selalu bergerak.

- d. Kecepatan Ruang gerak yang sempit membuat aliran bola bergerak cepat diantara kaki pemain. Jadi pemain futsal dituntut untuk bermain cepat, baik dalam hal passing, gerak tipu dan shooting.

Sedangkan menurut Among Ma'mun dan Yudha M Saputra, 2000:

70-72) faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan adalah :

- a. Faktor Proses Belajar Mengajar (Leaning Process) Yaitu hakikat pembelajaran, dalam hal pembelajaran gerak proses belajar yang harus diciptakan adalah yang dilakukan berdasarkan tahapan tahapan yang digariskan oleh teori belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan nilai manfaatnya. Sebagai tanda serta langkah yang bisa menimbulkan perubahan dalam perilaku peserta didik ketika sedang belajar gerak harus diupayakannya. Dipihak lain, teori-teori belajar mengarahkan kita pada pemahaman tentang metode yang efektif.
- b. Faktor Pribadi (Personal Factor) Setiap orang (pribadi) merupakan individu yang berbeda-beda, baik dalam hal fisik, mental emosional, maupun kemampuan-kemampuan. Ada ungkapan yang sering didengar dalam kehidupan sehari-hari bahwa si A berbakat besar dalam futsal, si B berbakat dalam olahraga individu, dsb. Demikian juga jika mendengar bahwa seorang anak lebih cepat menguasai suatu keterampilan, sedangkan anak yang lain

memerlukan waktu yang lebih lama. Kesemua itu tidak lain merupakan pertanda bahwa kita merupakan individu-individu yang memiliki cirri, kemampuan, minat, kecendrungan, serta bakat yang berbeda-beda. Dengan mengakui adanya perbedaan-perbedaan tersebut diatas pada siswa yang mempelajari gerak. Dengan mengakui adanya perbedaan-perbedaan tersebut diatas pada siswa yang mempelajari gerak, maka kita mengherankan pula bahwa kesuksesan seseorang dalam menguasai sebuah keterampilan gerak banyak juga ditentukan oleh cirri-ciri atau kemampuan dan bakat dari orang yang bersangkutan. Faktor-faktor pribadi dapat dipengaruhi mempunyai beberapa point yaitu :

- a) Ketajaman indra, yaitu kemampuan indra untuk mengenal tampilan rangsang secara akurat.
- b) Persepsi, yaitu kemampuan untuk membuat arti dari situasi yang berlangsung.
- c) Intelegensi, yaitu kemampuan untuk menganalisis dan memecahkan masalah serta membuat keputusan-keputusan yang berhubungan dengan penampilan gerak.
- d) Ukuran fisik, adanya tingkat yang ideal dari ukuran tubuh yang diperlukan untuk sukses dalam cabang olahraga tertentu.
- e) Pengalaman masa lalu, yaitu keluasan dan kualitas pengalaman masa lalu yang berhubungan dengan situasi dan tugas gerak yang dipelajari saat ini.

- f) Kesanggupan, terdiri dari kemampuan, keterampilan dan pengetahuan yang dikembangkan secara memadai untuk menyelesaikan tugas dan situasi yang dipelajari saat ini.
 - g) Emosi, yaitu kemampuan untuk mengarahkan dan mengontrol perasaan secara tepat sebelum dan pada saat melaksanakan tugas.
 - h) Motivasi, yaitu kehadiran semangat dalam tingkat optimal untuk menguasai keterampilan yang dipelajari.
 - i) Sikap, yaitu adanya minat dalam mempelajari dan memberi nilai pada kegiatan yang sedang dilakukan.
 - j) Faktor-faktor kepribadian yang lain, hadirnya sifat yang ekstrim seperti agresivitas, kebutuhan berafiliasi, atau perilaku lain yang dapat dimanfaatkan, tergantung situasi yang terjadi.
 - k) Jenis kelamin, yaitu pengaruh komposisi tubuh, pengalaman, faktor-faktor budaya pada pelaksanaan kegiatan dan keinginan untuk berprestasi.
 - l) Usia, yaitu pengaruh usia kronologis dan kematangan pada kesiapan dan kemampuan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu.
- c. Faktor Situasional (Situational Factors) Yang termasuk ke dalam factor situasional itu, antara lain seperti: tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk media belajar, serta kondisi sekitar dimana pembelajaran itu berlangsung. Factor-faktor ini

pada pelaksanaannya akan mempengaruhi proses pembelajaran serta kondisi pribadi anak. Penggunaan peralatan serta media belajar, misalnya secara langsung atau tidak tentulah akan berpengaruh pada minat dan kesungguhan siswa dalam proses belajar, yang pada gilirannya akan juga mempengaruhi keberhasilan mereka dalam menguasai keterampilan yang sedang dipelajari.

d. Komponen Kondisi Fisik dalam Futsal Keterampilan

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi optimal. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan akan terlihat dari meningkatnya penampilan tim. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 17) ada sepuluh komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain yaitu daya tahan agar selalu stabil dalam bermain atau dalam *passing* dan *control* kepada teman, kekuatan dalam permainan futsal kekuatan sangat berpengaruh untuk *shooting* ke arah gawang atau mencetak gol, kecepatan untuk berpindah tempat atau *dribble* melewati lawan dengan cepat, kelincahan cara merubah arah posisi tubuh dengan bisa *dribble* melewati lawan, daya ledak atau power seseorang dalam bertanding, kelenturan kemampuan otot tubuh dalam suatu pertandingan, ketepatan dalam olahraga futsal sangat berkaitan dengan *passing* dan *control* bola kepada teman satu

timnya, koordinasi dengan teman sangat penting dalam suatu permainan kelompok (futsal) dengan memanggil (pendengaran) teman untuk meminta bola agar diumpankan atau melihat (penglihatan) celah kosong, keseimbangan sikap mempertahankan keadaan agar selalu stabil dalam *passing* dan *control*, dan reaksi dimana memberikan pressing kepada lawan agar tidak bisa membobol gawang. Akan tetapi melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik lain.

1. Daya Tahan adalah kemampuan seseorang bekerja dalam waktu yang lama karena adanya jaminan kerja otot, yaitu dengan mengambil oksigen dan menyalurkan ke otot yang aktif.
2. Kekuatan adalah gaya yang dikeluarkan oleh otot untuk melakukan satu kali kontraksi otot secara maksimal melawan beban/tahanan.
3. Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah atau bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang singkat/secepat-cepatnya.

e. Instrumen untuk Mengukur Keterampilan Dasar Bermain Futsal

Keterampilan dasar bermain futsal instrumennya sudah ada untuk umum dengan menggunakan *sample* anak UKM futsal FIK Jogja sebagai berikut:

1) Nama Tes

Mengukur keterampilan dasar bermain futsal menggunakan Tes Futsal FIK Jogja. Nama futsal merupakan penegasan bahwa tes ini diperuntukan khusus untuk cabang olahraga futsal.

2) Tujuan Tes

Tujuan tes ini untuk mengestimasi tingkat keterampilan dasar bermain futsal. Keterampilan dasar bermain yang dimaksud hanya untuk pemain secara umum, tidak termasuk pemain khusus dalam futsal yaitu penjaga gawang.

3) Deskripsi Tes

Diasumsikan bahwa pemain futsal yang terampil akan menampilkan keterampilan dasar bermain tersebut dengan tepat dan cepat (semakin terampil semakin cepat), maka tes yang disusun berupa satu tes yang sudah menggabungkan rangkaian gerak keterampilan yang diutamakan meliputi *passing*, *controlling*, *dribbling* dan *shooting*. Dengan demikian keterampilan dapat digambarkan dari kecepatan pemain dalam melakukan rangkaian gerak tersebut.

Rangkaian gerak tes meliputi : dribling lurus sejauh 6 meter, *passing without controlling* sebanyak 10 kali dengan jarak 2 meter, dribbling memutar pada 2 cone (satu cone memutar ke kiri, satu cone memutar ke kanan), *passing with controlling* 10 kali dengan jarak 2,5 meter (bergantian kaki kanan dan kiri dengan melakukan

control), *shooting* bola ke target gawang satu kali dengan kanan dan satu kali dengan kaki kiri atau 5 bola yang disediakan habis, dan dribbling lurus sejauh 5,5 meter.

4) Perlengkapan Tes

a) Lantai yang rata dengan 2 sisi tembok.

Lantai berukuran 8 meter x 13 meter tempat melakukan rangkaian gerakan. Sedangkan 2 sisi tembok digunakan untuk melakukan rangkaian gerakan passing.

b) Gawang futsal

Gawang yang dimaksud adalah gawang standart untuk bermain futsal yaitu ukuran 3 meter dan tinggi 2 meter.

c) Bola futsal

Bola yang dimaksud bola standart untuk bola futsal dengan jumlah minimal 6 buah. Satu bola digunakan untuk melakukan rangkaian gerakan dribbling dan passing, sedangkan lima bola disediakan untuk rangkaian gerakan shooting.

d) *Cone*

Cone digunakan untuk rintangan dan tanda pembatas sebanyak 4 buah. *Cone* tersebut digunakan sebagai rintangan untuk melakukan rangkaian gerakan dribbling berputar sebanyak 2 buah, sedangkan 2 buah yang lain digunakan untuk tanda tempat start dan finish dari rangkaian gerakan tes.

e) Plester atau lackband

Lackband atau plester digunakan untuk garis batas kotak, tempat passing dan tanda letak bola serta tanda petunjuk jalur pergerakan teste.

f) Stopwatch

Stopwatch digunakan untuk mengukur waktu yang ditempuh seorang teste dalam melakukan tes.

g) Perlengkapan alat tulis

Perlengkapan yang dimaksud adalah bolpoint serta alat tulis.

5) Validitas Reliabilitas dan Objektifitas Tes

Tes ini untuk umum memiliki *concurent validity* dengan menggunakan *criterion related validity*. Sebagai kriteria dengan *expert judgment* atau *subjective rating* dari rerata tiga penilai pada saat bermain. Validitas tes sebesar 0,6666. Tes ulangan dilakukan sebanyak dua kali kesempatan reliabilitas tes sebesar 0,6911.

Objektifits tes sebesar 0,5444

4. Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari – hari menimbulkan kelelahan yang berarti, Widaninggar (2003: 1) dan mempunyai komponen-komponen daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan dan daya tahan kardiorespirasi. Sedangkan Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis dengan *passing* yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol Justinus Lhaksana (2011: 7).

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi otot dengan sangat cepat, yang sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot. Kecepatan dalam permainan futsal memerlukan kebugaran jasmani. Sedangkan kelincahan seorang pemain futsal untuk bergerak cepat dan membutuhkan keseimbangan tubuh dan keterampilan yang tinggi.

Sehingga hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bermain futsal sangat erat karena dimana kebugaran jasmani mempunyai komponen yang sangat berpengaruh terhadap keterampilan dasar seorang pemain.

5. Karakteristik Siswa SMA N 2 Purbalingga

Menurut Desmita (2010 : 36-37), anak usia remaja (SMP-SMA) masa remaja (12-21 tahun) merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*). Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting yaitu :

a. Secara psikis

- 1) Kecenderungan minat dan pilihan karir relatif sudah lebih jelas
- 2) Reaksi dan ekspresi emosi masih labil
- 3) Kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bantuan dan bimbingan dari orangtua.

b. Secara fisik

- 1) Terjadinya ketidak seimbangan proporsi tinggi dan berat badan

2) Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.

c. Secara sosial

- 1) Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- 2) Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri sesuai dengan dunia sosial.
- 3) Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.

Menurut Hendriati Agustiani (2006 : 29), masa remaja awal (15-17 tahun), pada masa ini individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Fokus pada tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya.

Menurut Sri Rumini (1995 : 37), karakteristik tercermin dalam tingkah lakunya antara lain yaitu :

- a. Tercermin dalam keadaan perasaan dan emosi. Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka sehingga tidak stabil.
- b. Keadaan mental. Kemampuan mental khususnya kemampuan pikirnya mulai sempurna atau kritis dapat melakukan abstraksi.
- c. Keadaan kemauan. Kemauan mengetahui berbagai hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan oleh orang dewasa.

- d. Keadaan moral. Dorongan seks sudah cenderung memperoleh pemuasan sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian.

Siswa SMA dalam kedudukannya sebagai peserta didik dipandang oleh sebagian besar ahli psikologi sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas pada rangkaian proses perkembangan seseorang. Ketidakjelasan ini karena siswa berada pada periode kanak-kanak menuju ke periode orang dewasa. Pada masa itu, siswa melalui masa yang disebut masa remaja atau pubertas. Pada umumnya siswa sudah tidak mau lagi dikatakan sebagai anak-anak, namun jika disebut sebagai orang dewasa, siswa secara nyata belum siap menyandang predikat sebagai orang dewasa tersebut.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian ini yang digunakan sebagai bahan tertentu acuan dan penguat teori yang sudah ada. Adapun penelitian yang relevan tersebut antara lain :

1. Heri Purwono (2007) yang berjudul “ Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Sepakbola siswa SMP N 1 Pati yang mengikuti ekstrakurikuler Sepakbola” peneliti ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar sepakbola dengan sampel berjumlah 30 siswa.

Cara pengumpulan data berupa tes, untuk kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI tahun 1999 sedangkan untuk keterampilan dasar sepak bola menggunakan David lee tahun 1994. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar sepakbola dengan besar koefisien korelasi sebesar 0,639 dan p sebesar 0.000 pada taraf signifikan 5 %. Nilai minimum 5,30, nilai maksimum sebesar 9,29, nilai rata-rata sebesar 6,93.

2. Wahid Faojan (2008) yang berjudul “ Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Sepaktakraw Siswa SMA N 1 Wanadadi Banjarnegara Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw “ penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bermain sepaktakraw dengan sampel 20 anak. Cara pengumpulan data berupa tes, untuk kebugaran jasmani menggunakan TKJI tahun 2010 sedangkan untuk tes keterampilan dasar sepaktakraw menggunakan tes buatan M. Husni Thamrin, dkk tahun 1995. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bermain sepaktakraw dengan besar koefisien korelasi sebesar 0,724 dan p sebesar 0.000 pada taraf signifikan 5%.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teoritik di atas bahwa. Kebugaran jasmani adalah salah satu unsur yang mewarnai kualitas manusia dari sudut jasmaninya., dengan demikian pendidikan jasmani dapat digunakan untuk melakukan pembinaan agar kebugaran jasmani dapat terwujud. Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kemampuan, keterampilan, kesanggupan, berfungsi secara optimal dan efisien.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, Widaninggar (2003 :1). Sedangkan futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Maka kebugaran jasmani sangat penting bagi peserta ekstrakurikuler futsal karena dapat mempengaruhi penguasaan keterampilan dasar jalannya proses permainan futsal.

Tujuannya adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam permainan futsal yang harus dikuasai oleh pemain futsal antara lain : menendang, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola. Upaya perlu evaluasi dengan melakukan pengukuran yang dilakukan dengan cara menyelenggarakan tes kebugaran jasmani dan tes keterampilan dasar bermain futsal yang hubungannya sangat erat.

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Rachmi Untoro (2002 : 1), Permainan futsal memerlukan keterampilan yang berhubungan dengan kebugaran tubuh, yaitu kekuatan atau daya ledak otot, kecepatan dan kelincahan. Berdasarkan kajian teori

dan kerangka berfikir yang diajukan dalam penelitian ini, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut : “Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan tingkat keterampilan dasar bermain futsal pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah”.

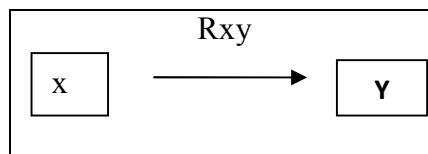
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi tentang hubungan antara kebugaran jasmani dengan tingkat keterampilan dasar bermain futsal pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah, artinya penelitian ini peneliti ingin mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani (x), dengan tingkat keterampilan dasar bermain futsal (y).

Desain yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara variabel independent dengan variabel dependen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 8. Bagan hubungan antara variabel dalam penelitian Sugiyono (2006: 5)

Keterangan :

X : Kebugaran jasmani (Variabel Independent)

Y : Kemampuan keterampilan bermain futsal (variabel Dependen)

—>: Korelasi

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Tingkat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah dalam menjalani serangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari : Lari cepat 60 meter diukur dengan *stopwatch* dengan satuan detik, Gantung angkat tubuh (kekuatan) diukur dengan mengangkat tubuh selama 60 detik dengan satuan kali, Baring duduk (daya tahan dan kekuatan otot) diukur dengan waktu 60 detik dengan satuan kali, Loncat tegak (kekuatan dan kecepatan) diberi 3 kali kesempatan loncat diukur menggunakan papan berskala dengan satuan *centimeter*, Lari 1200 meter (daya tahan paru dan jantung) diukur menggunakan *stopwatch* dengan satuan menit/detik.

2. Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal untuk Usia 16-19

Tahun, Tes Futsal FIK Jogja (umum) (Agus Susworo Dwi Marhendro dan Saryono, 2012: 11-12)

Futsal adalah aktifitas permainan invasi beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola Agus Susworo Dwi Mahendro dan Saryono (2012 :1). Tes keterampilan ini terdiri dari satu rangkaian dengan yaitu *dribbling*, *passing*, *controlling*, dan *shooting*. Dengan panjang lapangannya 13 meter

x 8 meter diukur menggunakan *stopwatch* dengan satuan menit/detik dan setiap siswa melakukan 2 kali percobaan dan diambil waktu yang terbaik.

C. Populasi

Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 130) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Menurut Sugiyono (2006: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri di atas. Populasi yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA N 2 Purbalingga Banyumas Jawa Tengah dengan jumlah 18 anak berjenis laki-laki.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

TKJI dan Tes Futsal FIK Jogja

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah, demikian menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 160). Dalam penelitian ini menggunakan tes. Menurut Suharsimi Arikunto (2002 : 127) tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang di miliki oleh individu atau kelompok. Adapun tes yang digunakan yaitu :

1. TKJI Kemendiknas Jakarta (2010 : 3) .

2. Tes Kemampuan Dasar Bermain Futsal, *Tes Futsal Fik Jogja*, (2012: 10-12).

E. Analisis Data

Penilaian kebugaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia di nilai dengan menggunakan Tabel Nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan Norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani). Adapun tabelnya adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 16-19 tahun.

Nilai	Lari 60 M	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1200 M	Nilai
5	S.d – 7,2"	19 – keatas	41 – keatas	73 keatas	S.d – 3'14"	5
4	7,3" – 8,3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"	4
3	8,4" – 9,6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
2	9,7" – 11"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"	2
1	11,1" dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6'34" dst	1

Sumber : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani 2010. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Depdiknas : Jakarta

Untuk mengklasifikasi tingkat kebugaran jasmani anak yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma sebagai berikut:

Tabel 3. Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	05 – 09	Kurang sekali (KS)

Sumber : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani 2010. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Depdiknas : Jakarta

Teknik pengumpulan data

Teknik pengambilan data dalam teknik ini adalah mengumpulkan data tes dan pengumpulan. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA N 2 Purbalingga. Menilai dari tes ini dengan cara menjumlahkan 5 item skor yang sudah ditentukan. Sebelum tes dilakukan, siswa melakukan pemanasan secara bersama-sama. Seluruh item tes dilakukan terus-menerus dan tidak terputus-putus. Siswa melakukan lima item tes secara urut dari item satu sampai ke lima dengan interval waktu istirahat tidak boleh lebih dari 3 menit dengan hasil data yaitu jumlah skor.

Sedangkan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar futsal pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah , dilaksanakan selang 1 hari setelah pelaksanaan TKJI. Sebelum melaksanakan tes keterampilan dasar bermain futsal, siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu secara bersama-sama. Tes dilaksanakan secara bergantian dari no urut peserta hingga terakhir, setelah itu di ulangi 1 kali lagi untuk mendapatkan hasil yang terbaik dan datanya berupa waktu (detik).

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut, jumlah nilai dari kelima tes tersebut kemudian dikonversikan dalam tabel norma TKJI untuk anak umur 16-19 tahun untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani.

Kemudian untuk menemukan tingkat keterampilan dasar bermain futsal yaitu dengan memasukan data dalam tabel norma penilaian dan dilanjutkan dengan menghitung jumlah skor dan memasukan skor tersebut dalam norma penelitian tes keterampilan dasar bermain futsal.

Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan keterampilan bermain futsal dalam penelitian ini yakni teknik korelasi *product moment*, setelah dan terkumpul, selanjutnya adalah mengorelasikan kedua data dari skor tingkat kebugaran dengan skor tingkat keterampilan dasar bermain futsal. Korelasi *product moment* digunakan untuk menentukan hubungan antara dua gejala interval Suharsimi Arikunto (2006 : 271). Adapun rumus yang dapat digunakan untuk menentukan koefisien korelasi ini adalah:

Rumus Koefisien korelasi *product moment* :

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Dimana: r_{xy} =
Koefisien korelasi antara X dan Y

Jumlah X

$\sum Y$ = Jumlah Y

$\sum XY$ = Jumlah dari produk X dan Y

$\sum x^2$ = Jumlah X kuadrat

$\sum y^2$ = Jumlah Y kuadrat

Rumus Kebugaran dan Keterampilan:

$$F/n \times 100 =$$

Keterangan :

F = Frekuensi

n = Jumlah sampel

100 = Presentase

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi hasil Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistic deskriptif sebagai berikut: *nilaiminimum* (nilai minimal) 28,27; *nilai maximum* (nilaimaksimal) 64,78; *mean* (rata-rata) 50,00; *median* (nilai tengah) 49,13; *modus* (nilai sering muncul) 43,92 (lebihdari satu) dan *standar deviation* (simpangan baku) 10.

Deskripsi hasil penelitian Kebugaran Jasmani juga disajikan dalam kategorisasi. Deskripsi hasil penelitian Kebugaran Jasmani dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Data hasil kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal di SMA N 2 Purbalingga

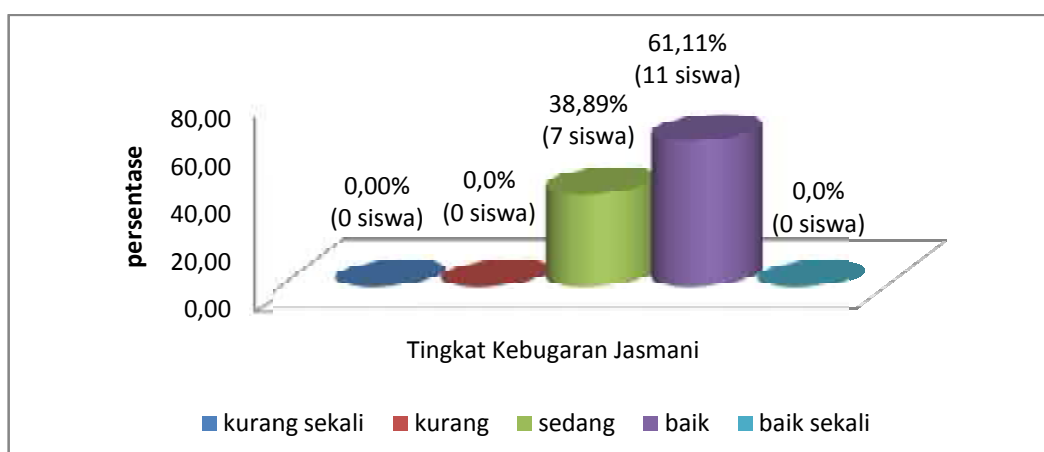
No	Nama	Lari 60 M	Gantung Angkt tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 M
1.	AF	07,45	17	35	57	06,37
2.	FAP	06,82	22	47	50	04,50
3.	IS	07,73	5	45	45	06,53
4.	HAS	07,28	17	46	58	05,37
5.	IAM	07,43	13	47	50	05,58
6.	AZF	07,47	9	43	50	04,53
7.	NZM	07,11	18	46	52	04,55
8.	BT	07,94	20	37	48	07,00
9.	AB	07,99	19	49	45	06,22
10.	DG	07,38	14	39	55	06,23

11.	EM	06,98	9	38	50	05,38
12.	PS	07,34	20	48	60	05,12
13.	SHW	07,38	14	51	57	05,43
14.	MB	07,00	20	49	49	05,44
15.	MJ	07,21	21	42	45	06,30
16.	FI	06,90	20	45	50	04,58
17.	ID	07,50	16	48	45	06,01
18.	MF	07,01	19	40	48	05,05

Tabel 5. Deskripsi hasil Kebugaran Jasmani

NO	Kategori	Frekuensi	Persen(%)
1	Baik Sekali (BS)	0	0
2	Baik (B)	11	61,11
3	Sedang (S)	7	38,89
4	Kurang (K)	0	0
5	Kurang sekali (KS)	0	0
Jumlah		18	100%

Berdasarkan hasil di atas secara keseluruhan Kebugaran Jasmani pada kategori baik. Sedangkan Kebugaran Jasmani pada kategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 11 orang atau 61,11%, sedang 7 orang atau 35%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 9. Grafik hasil Kebugaran Jasmani

2. Deskripsi hasil Keterampilan Dasar Bermain Futsal

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistic deskriptif sebagai berikut: *nilai manimum* (nilai minimal) 30,76; *nilai maximum* (nilai maksimal) 62,02; *mean* (rata-rata) 50; *median* (nilai tengah) 63,20; *modus* (nilai sering muncul) 32,27 (lebih dari satu); dan *standar deviation* (simpangan baku) 10. Deskripsi hasil penelitian Keterampilan Dasar Bermain Futsal juga disajikan dalam kelas interval pada table dibawah ini:

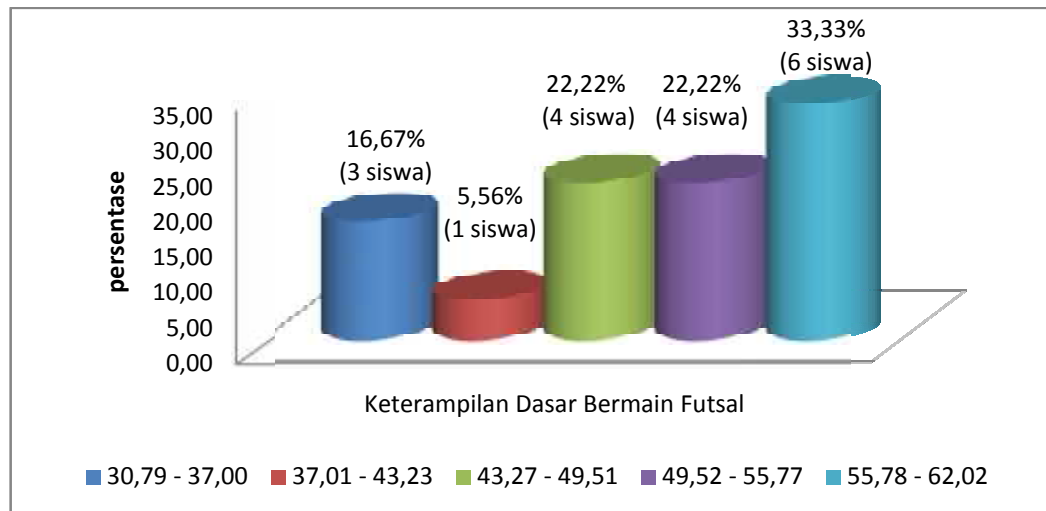
Tabel 6. Hasil data keterampilan dalam waktu (detik)

NO	NAMA	TEST 1	TEST 2	Hasil Terbaik
1.	AF	70	90	70
2.	FAP	73	62	62
3.	IS	104	82	82
4.	HAS	90	67	67
5.	IAM	101	99	99
6.	AZF	65	105	65
7.	NZM	93	64	64
8.	BT	115	101	101
9.	AB	96	87	87
10.	DG	78	79	78
11.	FI	92	81	81
12.	EM	70	86	70
13.	PS	77	68	68
14.	SHW	89	80	80
15.	MB	103	99	99
16.	MJ	72	84	72
17.	ID	86	74	74
18.	MF	67	77	67

Tabel 7. Deskripsi hasil Keterampilan Dasar Bermain Futsal

NO	IntervalKelas	Frekuensi	Persen(%)
1	55,78 – 62,02	6	33,33
2	49,52 – 55,77	4	22,22
3	43,27 – 49,51	4	22,22
4	37,01 – 43,26	1	5,56
5	30,79 – 37,00	3	16,67
Jumlah			100%

Dari hasil tersebut maka dapat ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 10. Grafik Keterampilan Dasar Bermain Futsal

B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorof-Sminorv*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga

Asymp. Sig dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 8. Hasil perhitungan uji normalitas

No	Variabel	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	Kebugaran Jasmani	0,965	Normal
2	Keterampilan bermain	0,766	Normal

Dari table di atas Karena harga *Asymp. Sig* dari kedua variable semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

2. Uji Linieritas

Uji Linieritas digunakan untuk mengetahui sifat hubungan linier atau tidak antara variable bebas dan variable terikat, regresi dikatakan linier apabila F observasi lebih kecil dari F tabel. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Linieritas

	Signifikansi	Kesimpulan
Keterampilan bermain – kebugaran jasmani	0,982	Linier

Dari hasil di atas diperoleh bahwa kedua nilai signifikansinya 0,966 lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier.

C. Analisis Data

Tabel 10. Data Hasil dan Data Hasil T Score

NO	NAMA	Kebugaran	Keterampilan	TS Kebugaran	TS Keterampilan
1.	AF	16	70	40,91	56,16
2.	FAP	21	62	63,63	62,43
3.	IS	14	82	31,82	46,75
4.	HAS	19	67	54,54	58,51
5.	IAM	17	99	45,46	33,41
6.	AZF	18	65	50,00	60,08
7.	NZM	20	64	59,09	60,86
8.	BT	16	101	40,91	31,84
9.	AB	18	87	50,00	42,82
10.	DG	17	78	45,46	49,88
11.	FI	21	81	63,63	47,53
12.	MNS	13	73	27,28	53,80
13.	PS	21	68	63,63	57,73
14.	SHW	18	80	50,00	48,31
15.	MB	19	99	54,54	33,41
16.	MJ	19	72	54,54	54,59
17.	ID	17	74	45,46	53,02
18.	MF	19	67	54,54	58,51

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah sebagai berikut:

Hipotesis nol (Ho) : Tidak ada Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah.

Hipotesis alternatif (Ha) : Ada Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa

Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N
2 Purbalingga Jawa Tengah.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah, maka dilakukan uji-r. Hasil uji-r terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 11. Rangkuman Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah

Jenis Korelasi	Hargar		<i>P</i>	Keterangan
	Hitung	tabel ($n=20$, $\alpha=5\%$)		
X - Y	0,384	0,400	0,116	Tidak Signifikan

Untuk menguji keberartian Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah menggunakan r-tabel. Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,384 dan lebih kecil dari r-tabel = 0,400, berarti Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah bersifat tidak signifikan. Dengan demikian disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah. Sedangkan sumbangan efektif dari variabel Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa

Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah sebesar 15,00% dan sisanya 85% ditentukan oleh faktor atau variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah. Hasil penelitian menunjukan bahwa Koefisien korelasi adalah 0,384 dan lebih kecil dari $r\text{-tabel} = 0,400$, berarti Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah bersifat tidak signifikan. Dengan demikian disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah. Sedangkan sumbangan efektif dari variabel Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah sebesar 15% dan sisanya 85% ditentukan oleh faktor atau variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukan bahwa kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal adalah baik. Akan tetapi, tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan

dasar bermain futsal. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini yang memiliki pengaruh terhadap keterampilan dasar bermain futsal misalnya panjang tungkai individu, motivasi dalam diri sendiri yang berbeda-beda, dan program latihan diluar atau di club yang di ikuti selain di sekolahan. Bermain futsal merupakan permainan mengolah bola di lapangan yang memiliki luas lebih kecil dibandingkan dengan luas lapangan sepakbola. Di mana karakteristik yang dimiliki oleh permainan futsal hampir sama dengan dasar permainan sepakbola. Akan tetapi, futsal memiliki tingkat kesulitan yang lebih dibandingkan dengan permainan sepakbola. Dengan memiliki tingkat kesulitan yang tinggi maka banyak faktor yang harus dikuasai oleh siswa agar memiliki keterampilan dasar bermain futsal dengan baik adalah daya tahan yang lebih besar, kecepatan yang semakin meningkat, kekuatan yang besar, koordinasi yang sempurna dan kelincahan yang baik.

Menurut Murhantanto (2006:4), bahwa: “Futsal adalah permainan sepakbola dalam lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit”. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa permainan futsal memiliki hakikat yang sama dengan sepakbola yaitu dengan bertujuan untuk mencetak gol sebanyak mungkin dan menjaga gawang agar tidak kebobolan. Meskipun memiliki kesamaan tetapi memiliki perbedaan juga. Dengan lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang sedikit ini mengharuskan siswa mampu memiliki keterampilan bermain dengan baik.

Perbedaan mencolok pada pola permainan dan cara bermain ini menjadi hal yang membedakan antara futsal dan sepakbola.

Sentuhan bola pada permainan futsal lebih terbatas sehingga memiliki gerakan dan kelincahan dalam mengolah bola dengan baik. Selain itu, pergerakan tanpa bola menjadi hal yang berbahaya bagi lawan. Hal ini menunjukkan bahwa permainan futsal tidak hanya membutuhkan kebugaran jasmani yang baik saja tetapi memerlukan tingkat penguasaan pengetahuan bermain futsal, strategi, taktik dan faktor lain yang memiliki pengaruh lebih.

Permainan futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan lawan. Dengan bermain futsal, pemain bias mengembangkan kemampuannya dengan baik. Futsal juga melatih pemain untuk mempelajari bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Kebutuhan yang harus dipenuhi dalam bermain futsal ini menunjukkan bahwa banyak faktor pendorong yang harus dikuasai oleh siswa agar mampu meningkatkan keterampilan dasar bermain futsal.

Permainan futsal yang sangat ketat peraturan dan pola permainannya memungkinkan siswa untuk memiliki mental bertanding yang baik agar mampu menguasai bola dan bermain dengan maksimal. Sehingga kebugaran jasmani saja tidak cukup bagi siswa untuk memiliki keterampilan dasar bermain futsal dengan baik. Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Rusli Lutan, 2002: 7). Hal ini menunjukkan bahwa tidak hanya

tidak merasakan kelelahan yang berarti saja tetapi tingkat keterampilan dasar bermain futsal membutuhkan faktor pendukung seperti tingkat pengetahuan, mental dan faktor lain. Sehingga peningkatan komponen-komponen yang mempengaruhi tingkat keterampilan dasar bermain futsal perlu ditingkatkan dengan maksimal agar dapat bermain dengan baik dan meminimalisir kesalahan yang mendasar.

Menurut Javier Lozano dalam Justinus Lhaksana (2008: 57), futsal bukan hanya suatu permainan bagi pemain yang merasa lebih nyaman di lapangan sempit. Olahraga ini bertujuan untuk membangun keterampilan, membutuhkan refleks yang sangat cepat, kecepatan berfikir dan ketepatan mengumpan serta merupakan permainan yang menarik untuk dimainkan oleh anak-anak maupun orang dewasa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah. Sedangkan sumbangan efektif dari variabel Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah sebesar 15% dan sisanya 85% ditentukan oleh faktor atau variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya hubungan yang tidak signifikan antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya:

1. Bagi guru, sebagai sarana mengevaluasi keberhasilan melatih ekstrakurikuler.

2. Bagi siswa, peningkatan faktor-faktor pendukung secara menyeluruh akan lebih memiliki kontribusi terhadap peningkatan keterampilan dasar bermain futsal.

C. Keterbatasan Penelitian

Hasil Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Tes pengambilan data tidak dilakukan oleh ahlinya
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu pengambilan data, factor psikologis, dan sebagainya.
3. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam melakukan tes.

D. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, maka peneliti menyarankan:

1. Bagi guru, harus mampu memberikan program latihan yang maksimal agar mampu meningkatkan tingkat keterampilan dasar bermain futsal..
2. Bagi sekolah, harus mampu memfasilitasi siswa dalam perkembangan dan peningkatan bakat dan minat siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan control terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tes pengukuran.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo Dwi Marhaendro dan Saryono. (2012) *Tes Futsal FIK Jogja*. Yogyakarta
- Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Anang Wijayanto. (2009), *pengembangan kegiatan ekstrakurikuler*. Jakarta. Depdikbud.
- Cholid N, Achmadi A. (2010). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta. PT Bumi Aksara
- Depdikbud (1996) *Pusat Kebugaran Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. Depdikbud.
- Deni Damayanti. (2013). *Panduan Lengkap Menyusun Proposal, Skripsi, Tesis, Disertasi Untuk Semua Program Studi*. Yogyakarta: Araska.
- Depdiknas (2006). *Model Silabus Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung. PT Remaja Rosda Karya.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Hendriati Agustiani. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung. Refika Aditama.
- Heri Purwono. (2007). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa SMP N 1 Pati yang mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola. Yogyakarta: *Skripsi*. Yogyakarta FIK UNY.
- (<http://teknologisku.blogspot.com/2010/12/teknik-dasar-bermainfutsal.html>) 03 juni 2015
- Iskandar dkk. (1999). "Panduan Teknis Tes & Latihan Kesegaran Jasmani" *Seminar*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Kantor Menpora.
- Justinus Lhaksana (2011) *Taktik dan Strategi*. Jakarta. Be Champion.
- Justinus Lhaksana (2012) *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta. Be Champion.
- Kravitz, Len. (1997). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Murhantanto. (2006). *Dasar-dasar Permainan Futsal*: Jakarta, kawan pustaka.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.

- Rachmi Untoro. (2002). *Gizi Atlet*. Jakarta : Depkes.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP kelas I, II dan III*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sadoso Sumosardjuno. (1997). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta : Gramedia.
- Sri Rumini. (1995). *Diagnosis Kesulitan Belajar*. Yogyakarta.
- Sudarno SP. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono.(2012). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- Sumintarsih. (2006).”Kebugaran Jasmani untuk lanjut usia.” Majalah Ilmiah. (nomor 2, Tahun). Hlmn 147 – 160.
- Wahid Faojan.(2008). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Sepaktakraw Siswa SMA N 1 Wanadadi Banjarnegara Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw. Yogyakarta: *Skripsi*. FIK UNY.
- Widaninggar.(2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia umur 16 – 19 tahun*. Jakarta. Depdiknas.
- _____. (2003). *Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

Lampiran

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513692 pos 255

Nomor : 113/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth : Ka. Badan Kesbanglinmas
Jl. Jenderal Sudirman No. 5
Yogyakarta

25 Februari 2015

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Evan Billy Andrianto
NIM : 11601244003
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Februari s.d Maret 2015
Tempat/obyek : SMA N 2 Purbalingga, Jawa Tengah
Judul Skripsi : Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMA N 2 Purbalingga Jawa Tengah

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,




Rumpis Agus Sudarko, M.S.
19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SMA N 2 Purbalingga
2. Kaprodi PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2 Surat Ijin Kesbanglinmas

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA BADAN KESATUAN BANGSA DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT (BADAN KESBANGLINMAS) Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233 Telepon : (0274) 551 136, 551275, Fax (0274) 551137</p>	
Yogyakarta, 26 Februari 2015	
Nomor : 074/022/Kesbang/2015	Kepada Yth.
Perihal : Rekomendasi Perijinan	Gubernur Jawa Tengah
	Up. Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah
Di SEMARANG	
Memperhatikan surat,	
Dari :	Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor :	113/Un.34.16/FP/2015
Tanggal :	26 Februari 2015
Perihal :	Pemohonan Ijin Penelitian
Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : "HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN FUTSAL PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA N 2 PURBALINGGA JAWA TENGAH" , kepada	
Nama :	EVAN BILLY ANDRIYANTO
NIM :	11601244003
No. HP/KTP :	085726565898/3303061402930002
Prodi/Jurusan :	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Fakultas :	Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian :	SMA Negeri 2 Purbalingga, Provinsi Jawa Tengah
Waktu Penelitian :	26 Februari s.d 31 Maret 2015
Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.	
Kepada yang bersangkutan diwajibkan :	
1. Menghormati dan menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian; 2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud; 3. Melaporkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbanglinmas DIY; 4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.	
Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak menaati ketentuan tersebut di atas.	
Demikian untuk dijadikan maklum.	
 Kepala BADAN KESBANGLINMAS DIY KESBANGLINMAS Dya M. A. HARWANI, SH, MS NIP. 196004041993032007	
Tembusan disampaikan Kepada Yth : 1. Gubernur DIY (sebagai laporan); 2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta; 3. Yang bersangkutan.	

Lampiran 3 Surat Ijin BPMD

**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH**
BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH
Alamat : Jl. Mgr. Soegio Pranoto No. 1 Telepon : (024) 3547091 – 3547438 3541187
Fax : (024) 3549560 E-mail : bpmd@jatengprov.go.id http : //bpmd.jatengprov.go.id
Semarang - 50131

Nomor : 070/S25/04/15
Lampiran : 1 (Satu) Lembar
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Semarang, 04 Maret 2015

Kepada
Yth. Bupati Purbalingga
u.p. Kepala Kantor Kesbangpol
Kab. Purbalingga

Dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan penelitian bersama ini terlampir disampaikan Rekomendasi Penelitian Nomor. 070/S25/04/15/2015 Tanggal 04 Maret 2015 atas nama EVAN BILLY ANDRIANTO dengan judul proposal HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUAKARAN JASMANI DENGAN TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN FUTSAL PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA N 2 PURBALINGGA JAWA TENGAH, untuk dapat ditindaklanjuti.

Demikian untuk menjadi maklum dan terimakasih.

KETUA BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH
PROVINSI JAWA TENGAH


H. SUJARWANTO DWIATMOKO, M.Si
Kepala Badan Muda
No. 16681204 199203 1 012


Tembusan :

1. Gubernur Jawa Tengah (sebagai laporan);
2. Kepala Badan Kesbangpol dan Linmas Provinsi Jawa Tengah;
3. Kepala Badan Kesbanglmmas Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta;
4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
5. Sdr. EVAN BILLY ANDRIANTO;
6. Arsip,

Lampiran 3 Surat Ijin BPMD

	PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH Alamat : Jl. Mgr. Soegijopranoto No. 1 Telepon : (024) 3547091 – 3547438 – 3541487 Fax : (024) 3549560 E-mail : bpmd@jatengprov.go.id http ://bpmd.jatengprov.go.id Semarang - 50131
REKOMENDASI PENELITIAN NOMOR : 070/525/04.5/2015	
Dasar :	1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tanggal 20 Desember 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian; 2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah No. 74 Tahun 2012 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pada Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah; 3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah No. 67 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah sebagaimana telah diubah dengan peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 27 Tahun 2014.
Memperhatikan :	Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Perlindungan Masyarakat Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor. 074/622/Kesbang/2015 tanggal 25 Februari 2015 perihal : Rekomendasi Perijinan.
Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :	
1. Nama :	EVAN BILLY ANDRIANTO.
2. Alamat :	Karang Petir, Rt. 002/Rw. 005, Kel. Karangpetir, Kec. Kalimanah, Kab. Purbalingga, Provinsi Jawa Tengah.
3. Pekerjaan :	Mahasiswa.
Untuk :	Melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan rincian sebagai berikut :
a. Judul Proposal :	HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN FUTSAL PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA N 2 PURBALINGGA JAWA TENGAH.
b. Tempat / Lokasi :	SMA N 2 Purbalingga, Provinsi Jawa Tengah.
c. Bidang Penelitian :	Olahraga.
d. Waktu Penelitian :	04 Maret s.d. 31 Maret 2015.
e. Penanggung Jawab :	Drs. F. Suharjana, M.Pd
f. Status Penelitian :	Baru.
g. Anggota Peneliti :	-
h. Nama Lembaga :	Universitas Negeri Yogyakarta.
Ketentuan yang harus diikuti adalah :	
a.	Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporasikan kepada Pejabat setempat / Lembaga swasta yang akan di jadikan obyek lokasi;
b.	Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan;
c.	Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
d.	Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
e.	Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.
Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sepenuhnya.	
Semarang, 04 Maret 2015	
KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH PROVINSI JAWA TENGAH	
	

Lampiran 4 Surat Ijin Kesbangpol

 **PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA**
KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jambu Karang No.2 Purbalingga Pswt. 247 Telp. (0281) 893117
PURBALINGGA - 53311

Purbalingga, 05 MARET 2015

Nomor : 071/158/III/2015
Lampiran :
Perihal : Research/ Suvey

Yth. Kepala BAPPEDA Kab. Purbalingga
di - **PURBALINGGA.**


Berdasarkan Surat dari : PEMERINTAH PROPINSI JAWA TENGAH , DAN
Nomor : 070/537/2015 / 070/525/04.5/2015 Tanggal : 04 MARET 2015
Di wilayah Kabupaten Purbalingga akan dilaksanakan research/ survey tentang :
PENELITIAN

(Photo Copy) terlampir oleh :

1. Nama : EVAN BIKIN ANDRIANTO
2. NIM : 11001204003
3. Pekerjaan : NATASISMA
4. Alamat : LG. KARANG/PETIR Rt.05/05 kec. PALIMANAN
5. Tujuan Research/survey : untuk menyusun Skripsi berjudul :
HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEMERDEKAAN JASMANI DENGAN TINGKAT KEMERDEKAAN
DASAR HUBUNGAN FUSAL PA A SINGA TANO KECILNYA BERKAITAN DENGAN FUSAL DI
SMA N 2 PURBALINGGA JAWA TENGAH.
6. Waktu : Sabtu - MARET - 04 MEI 2015
7. Lokasi : Kab. PURBALINGGA

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon tidak berkeberatan untuk
menerbitkan surat ijinnya.

AN.KEPALA KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN PURBALINGGA
Kepala Seksi Pembinaan Sosial Politik


ZAMHAR SENIR S.P.
PENATA TKJ
NIP.19580930 198103 1 009

Tembusan Kepada Yth.:

1. Bupati Purbalingga
2. Wakil Bupati Purbalingga.
3. Sekretaris Daerah Kab. Purbalingga.

Lampiran 5 Surat Ijin BAPPEDA

		PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH Jl. Jambukarang No. 8 Telepon (0281) 891450 Fax (0281) 895194 PURBALINGGA - 53311
Nomor	: 071/114/2015	Purbalingga, 5 Maret 2015
Lampiran	: 1 (satu) lembar	Kepada Yth. :
Perihal	: <u>Survey/Pra Survey</u>	Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga
di - <u>PURBALINGGA</u>		
<p>Menindaklanjuti surat rekomendasi Kepala Kantor Kesehatan Bangsa dan Politik Kabupaten Purbalingga Nomor : 071/158/III/2015 tanggal 5 Maret 2015, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, dengan hormat diberitahukan bahwa pada Instansi Bapak/Ibu akan dilaksanakan Penelitian/Pra Survey oleh :</p>		
Nama/NIM	: EVAN BILLY ANDRIANTO	NIM. 11601244003
Pekerjaan	: Mahasiswa	
Alamat	: Ds. Karangpetir Rt.002/005 Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga	
Lokasi	: SMA N 2 Purbalingga	
Judul / Tujuan	: HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUAGARAN JASMANI DENGAN TINGKAT KETRAMPILAN DASAR BERMAIN FUTSAL PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA N 2 PURBALINGGA JAWA TENGAH	
Waktu	: Maret s.d Mei 2015	
<p>Sehubungan dengan hal tersebut dimohon perkenan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan untuk dapat kiranya difasilitasi. Setelah selesai, yang bersangkutan berkewajiban melaporkan hasil Penelitian/Pra Survey ke pada BAPPEDA Kabupaten Purbalingga dengan menyerahkan satu eksemplar laporan untuk didokumentasikan dan dimanfaatkan seperlunya.</p> <p>Demikian untuk menjadikan maklum, atas bantuan dan kerja sama yang baik disampaikan terima kasih.</p>		
<p>A.n KEPALA BAPPEDA Kabupaten Purbalingga Kehid. Statistik Penguasaan dan Evaluasi.</p> <p> SRI HARYANTO PURWANDONO, SE Pembina NIP. 19620522 198511 1 001</p>		
<p>TEMBUSAN : disampaikan kepada Yth.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kepala Kantor Kesehatan dan Pol Kabupaten Purbalingga;2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;3. Mahasiswa yang bersangkutan.		

Lampiran 6 Surat Ijin Dinas



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA DINAS PENDIDIKAN

Jl. Let. Jenc. S. Parman No.345, Telepon : (0281) 891034, Fax : 891615
PURBALINGGA 53317

Purbalingga, 7 Maret 2015

Nomor : 071/442/2015
Lamp : -
Hal : Penelitian / Survey Oleh
Mahasiswa

Kepada
Kepala SMA N 3 Purbalingga

Tempat

Berdasarkan surat Kepala Badan Penanaman Pembangunan Daerah Kabupaten Purbalingga Nomor : 071/114/2015 tanggal 5 Maret 2015 perihal tersebut pada pokok surat, dengan ini kami beritahukan bahwa di Satuan Pendidikan/ Sekolah Saudara akan dilaksanakan penelitian/ survei oleh :

1. **Identitas**
 - Nama : **EVAN BILLY ANDRIANTO**
 - Pekerjaan : Mahasiswa
 - NIM : 11301244003
 - Tempat tinggal : Desa Karangpuri Rt.002 Rw.005 Kec. Kalimamah Kab. Purbalingga
2. **Judul/Tujuan** : **HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN TINGKAT KETRAMPILAN DASAR BERMAIN FUTSAL PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 3 PURBALINGGA JAWA TENGAH**
3. **Waktu** : **Maret s/d Mei 2015**

Sehubungan dengan maksud tersebut pada prinsipnya kami tidak keberatan yang ini sanggup melaksanakan kegiatan penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut.

1. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan proposal serta wajib mematuhi semua ketentuan/ peraturan yang ditetapkan dan berkenaan dengan kegiatan penelitian.
2. Terlebih dahulu mengkoordinasi Pimpinan Satuan Pendidikan/ Sekolah yang bersangkutan.
3. Hasil penelitian tidak untuk disajikan kepada pihak luar.
4. Kegiatan berakhir selambat-lambatnya 30 Mei 2015 serta yang bersangkutan wajib menyampaikan laporan kepada Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga.

Demikian untuk menjadi kan ma'kud dan agar dilaksanakan seperlunya.



Tembusan

1. Kepala BAPPEIDA Kabupaten Purbalingga.
2. Kepala Dinas Pendidikan Kab Purbalingga.
3. Kepala Kantor Kabang dan Pol Kabupaten Purbalingga.
4. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UNY.
5. Mahasiswa Yang Bersangkutan.

Lampiran 7 Surat Ijin Kepala Sekolah

	PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA DINAS PENDIDIKAN SMA NEGERI 2 PURBALINGGA <small>Jalan Puncung Rambak Telp / Fax : (0281) 892180 / (0281) 892135 Purbalingga 53316 website : sma2pbg.sch.id e-mail : info@sma2pbg.sch.id/sma2pbg@yahoo.com</small>
 <u>SURAT KETERANGAN</u> Nomor : 423.4 / 200 / 2015 	
Yang bertanda tangan dibawah ini :	
N a m a	: JOKO MULYANTO,S.Pd.
N I P	: 19651023 198901 1 001
Pangkat / Golongan Ruang	: Pembina / IV/ a
Jabatan	: Guru Madya / Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SMA Negeri 2 Purbalingga
menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :	
N a m a	: EVAN BILLY ANDRIANTO
Nomor Induk Mahasiswa	: 11601244003
Fakultas / Program Studi	: Pendidikan PKR
Alamat	: Ds. Karangpetir RT 002/RW.005 Kec.Kalimanteh Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah
 Telah melakukan kegiatan Penelitian/Survey di SMA Negeri 2 Purbalingga, dengan judul "HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN TINGKAT KETRAMPILAN DASAR BERMAIN FUTSAL PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 2 PURBALINGGA, JAWA TENGAH" pada tanggal 2 s/d.7 Maret 2015. Demikian surat keterangan ini di buat untuk dapat di gunakan sebagaimana mestinya, terima kasih.	
 Purbalingga, 11 Maret 2015 Kepala Sekolah  JOKO MULYANTO,S.Pd. NIP. 19651023 198901 1 001	

Lampiran 8 Kalibrasi

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 1489 / UP - 59 / II / 2015 <i>Number</i>	
No. Order : 006964 Diterima tgl. : 25 Februari 2015	
ALAT <i>Equipment</i> Nama <i>Name</i> Kapasitas <i>Capacity</i> Daya Baca <i>Readability</i>	Ban Ukur 30 meter 100 mm
	Tipe/Model <i>Type/Model</i> Nomor Seri <i>Serial Number</i> Merek/Buatan <i>Trade Mark / Manufacturer</i>
	: : : Dison
PEMILIK <i>Owner</i> Nama <i>Name</i> Alamat <i>Address</i>	Della Archani Sewon Argomulyo Cangkingan Sleman
METODE, STANDART, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i> Metode <i>Method</i> Standard <i>Standard</i> Telusuran <i>Traceability</i>	SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Komparator 1 m Ke satuan SI melalui I K-045-IDN
TANGGAL TERA ULANG <i>Date of Verification</i> LOKASI TERA ULANG <i>Location of Verification</i> KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG <i>Environment condition of Verification</i> HASIL TERA ULANG <i>Result of verification</i> DITERA ULANG KEMBALI <i>Reverification</i>	: 25 Februari 2015 : Balai Metrologi Yogyakarta : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10% : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015 : 25 Februari 2016
Yogyakarta, 25 Februari 2015  Kepala Balai Metrologi Yogyakarta Sigit Nugroho, S.T. NIP. 197302311003	
Halaman 1 dari 2 Halaman	
FBM.22-017	
DILARANG MENGGANDAKAN SUDAH DIBACA ATAU SUDAH DIURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

Lampiran 8 Kalibrasi

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : Daila Ardhan
2. Ditara ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1 023
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)
0 - 10	10,03
0 - 20	20,02
0 - 30	30,05

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono, SE MM
NIP. 19610807.195202.1 007

Lampiran 9 Kalibrasi

		PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
		SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 174 / SW - 08 / 1 / 2014	
		No Order : 004945 Diterima tgl : 13 Januari 2014	
ALAT Equipment Nama : Stopwatch Kapasitas : 9 jam Daya Baca : 0,01 detik Scalability		Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan : Diamond Trade Mark/Marka	
PEMILIK Owner Nama : Septian Widyanlo Alamat : Jl Tutul 20 A Papringan Depok Sleman			
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, traceability Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW.IDF Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN			
TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibration LOKASI KALIBRASI Location of calibration KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration HASIL Result		13 Januari 2014 Balai Metrologi Yogyakarta Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55% Lihat sebal knya	
		Yogyakarta, 16 Januari 2014 Plh. Kepala Balai Metrologi  Ida Supriati Lestari, MH NIP. 19800525 199102 2 001	
Halaman 1 dari 2 Halaman		FBM.22-02.T	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KERAJAAN BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

Lampiran 9 Kalibrasi

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE


I. DATA KALIBRASI
Calibration data


1. Referensi : Septian Widiyanto

2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00.01'00"00	00.01'00"05
00.05'00"00	00.05'00"02
00.10'00"00	00.10'00"05
00.15'00"00	00.15'00"04
00.30'00"00	00.30'00"03
00.59'00"00	00.59'00"04





Penerima
Sukardjono
NIP. 19591010.198203.1.023

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

Lampiran 10 Kalibrasi



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
CALIBRATION CERTIFICATE
Nomor : 175 / SW - 09 / 1 / 2014

No. Order	004949
Diterima tgl	13 Januari 2014

ALAT
Equipment

Nama <i>Name</i>	Stopwatch	Tipe/Model <i>Type/Model</i>	
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 9 jam	Nomor Seri <i>Serial number</i>	2
Daya Baca <i>Readability</i>	: 0,01 detik	Merek/Buatan <i>Trace Mark/Manufacturer</i>	Diamond

PEMILIK
Owner

Nama <i>Name</i>	Septian Widiyanto
Alamat <i>Address</i>	Jl Tutul 20 A Papringan Depok Sleman

METODE STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode <i>Method</i>	ISO 4108 (1976) Time Measurement Instrument
Standar <i>Standard</i>	Casio HS-80TW.IDF
Telusuran <i>Traceability</i>	Ke satuan SI melalui LK-345-IDN

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibration : 13 Januari 2014

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%


HASIL
Result : Lihat selengkapnya

Yogyakarta, 16 Januari 2014

Dit. Kepala Balai Metrologi

Ida Surventi Lestari, M.I.

NIP. 19600525 199102 2 001



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA DARI SERTIFIKAT INI TANPA SELON KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lampiran 10 Kalibrasi

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE


I. DATA KALIBRASI
Calibration data


1. Referensi : Septian Widiyanto

2. Dikalibrasi oleh : Sukandjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'02"03
00,05'00"00	00,05'03"03
00,10'00"00	00,10'00"05
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"05
00,55'00"00	00,55'00"03

Pengetua

Susana Ijono
NIP. 19591010.198203.1.023



Halaman 2 dari 2 Halaman

FSM 22-02.T

Lampiran 11 Kalibrasi

PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 173 / SW - 07 / I / 2014

Number :

No. Order : 004949

Diterima tgl : 13 Januari 2014

ALAT

Calibration

Nama : Stopwatch

Name :

Kapasitas : 9 jam

Capacity :

Daya Baca : 0.01 detik

Readability :

Tipe/Model :

Type/Model :

Nomor Seri :

Serial number :

Merek/Buatan :

Trade Mark/Manufacturer :

Wish

PEMILIK

Owner

Nama :

Name :

Alamat :

Address :

Septian Widjianto

Jl Tutul 20 A Papingan Depok Sernan

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode :

Method :

Standar :

Standard :

Telusuran :

Traceability :

ISO 4100 (1976) Time Measurement Instrument

Casio HS-80TW.IDF

Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibration

13 Januari 2014

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

HASIL

Result

Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 16 Januari 2014

Pih. Kepala Balai Metrologi

BALAI
METROLOGI

Ida Setiarti Lestari, MH

NIP. 196905251961022001

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DI LARANG MENYATAKAN KEPADA SAAT SELURUHNYA DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lampiran 11 Kalibrasi

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE


I. **DATA KALIBRASI**
Certification Data

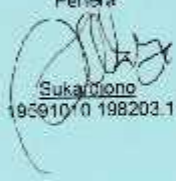
1. Referensi : Septian Widiyanto

2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010 198203 1 023
Calibrated by

II. **HASIL KALIBRASI**
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00.01'00"00	00.01'00"02
00.05'00"00	00.05'00"04
00.10'00"00	00.10'00"05
00.15'00"00	00.15'00"04
00.30'00"00	00.30'00"02
00.59'00"00	00.59'00"03



Penanda

Sukardjono
NIP. 19591010 198203 1 023

Halaman 7 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

Lampiran 9 Pelaksanaan TKJI

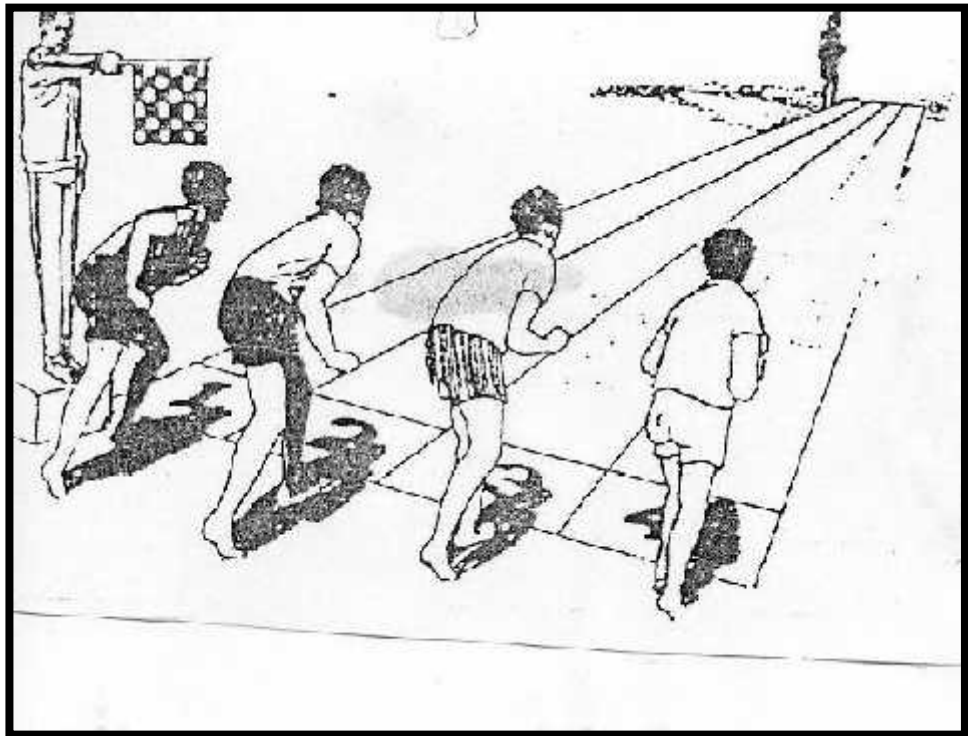
Instrumen yang digunakan dalam tes TKJI untuk usia 16-19 tahun sebagai berikut:

1. Lari 60 meter

Tujuan tes : tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

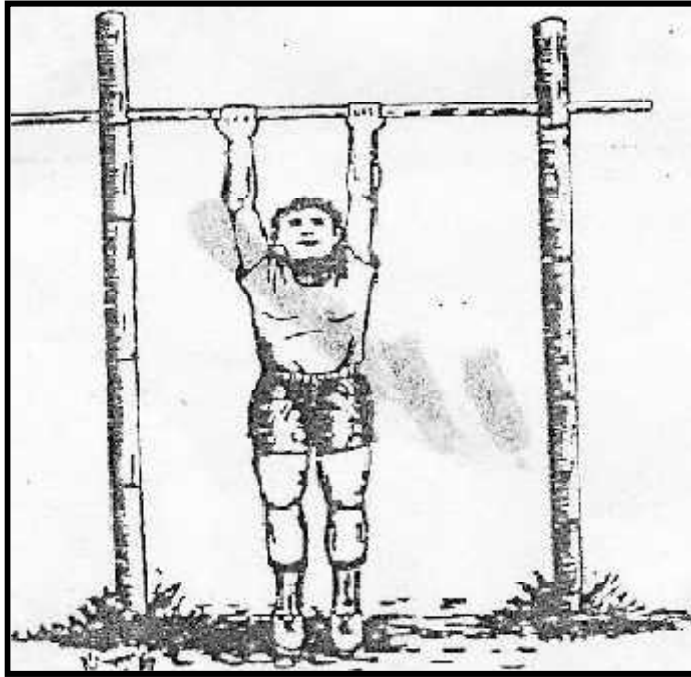
Alat dan fasilitas yang terdiri dari : (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang bendera, stopwatch, serbuk kapur, alat tulis.

- a. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starte, (2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- b. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan peserta berdiri dibelakang garis start, (2) Gerakan: pada aba-aba siap “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” pesera berlari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila : (a) Pelari mencuri start, (b) Pelari tidak melewati garis finish, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- c. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- d. Pencatat hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam waktu satuan detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka dibelakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka dibelakang koma untuk *stopwatch* digital. (lihat gambar).



2. Tes Gantung Angkat Badan

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
- b. Alat dan fasilitas, terdiri atas: (1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan atau lihat gambar, (2) *Stopwatch*, (3) Formulir dan alat tulis, nomor dada, (4) serbuk kapur atau magnesium.
- c. Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala, lihat gambar.

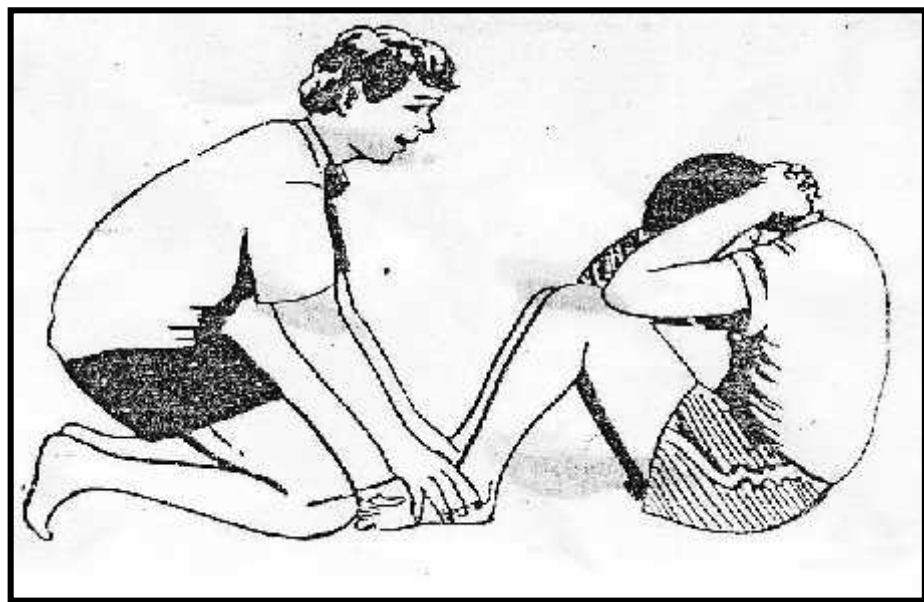


3. Tes Baring Duduk 60 detik

- a. Tujuan tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, *stopwatch*, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya bertautan diletakan di belakang kepala, (2) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki

tidak terangkat, (3) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat, lihat gambar.

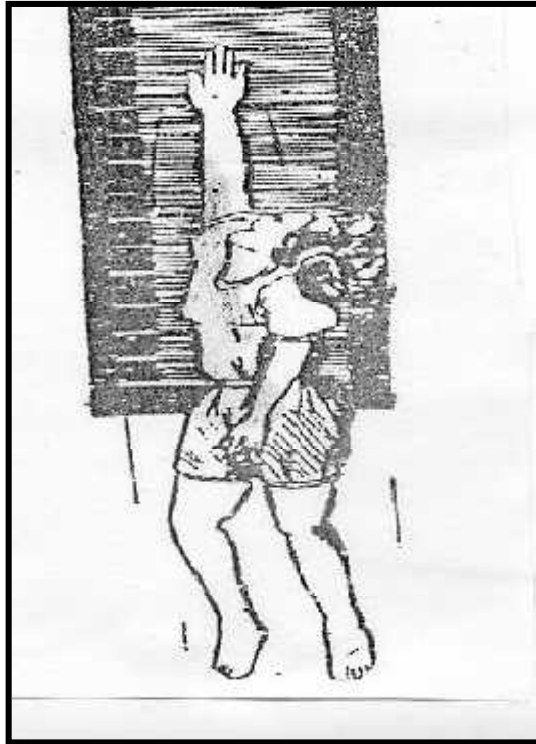
- e. Pencatat hasil: Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 atau nol.



4. Tes Loncat Tegak

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: (1) Papan berskala centimeter, warna gelap berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur putih, alat penghapus, nomor dada, formulir dan alat tulis. Jarak antara lantai dengan 0 atau nol pada skala yaitu: 150, lihat gambar.
- c. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.

- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium. Kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada disamping kiri peserta atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari, (2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang, lihat gambar. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 3 kali berturut-turut.
- e. Pencatatan hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat.

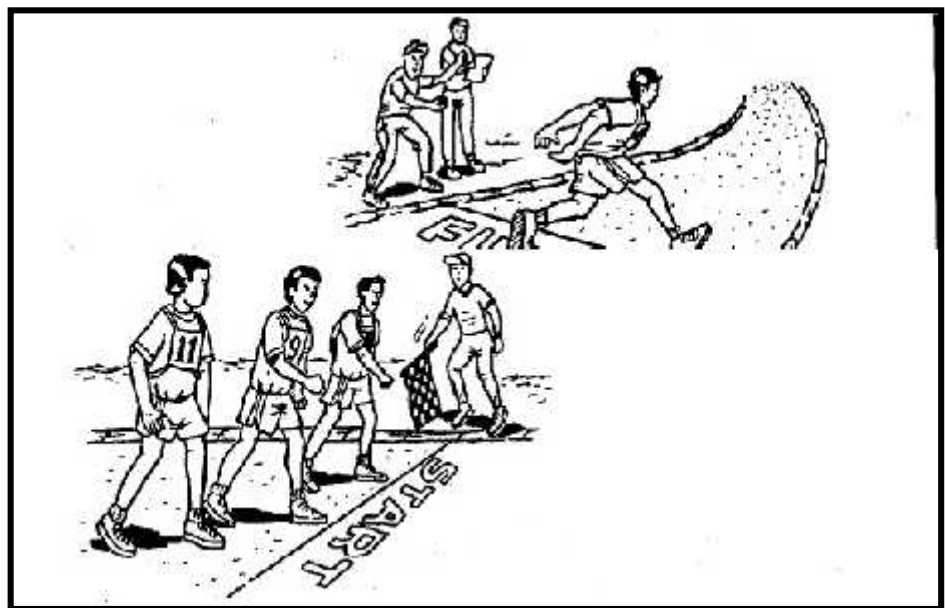


5. Tes Lari 1200 meter

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
- b. Alat dan fasilitas: alat dan fasilitas ini meliputi: Lintasan lari berjarak 1200 meter, *stopwatch*, bendera *start*, peluit, tiang pancang, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: Ada beberapa yang terdiri dari: Juru berangkat, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis *start*, (2) Gerakan: Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk berlari lihat gambar. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish* menempuh jarak 1200 meter. Dengan catatan: lari

diulangi bilamana: ada pelari yang mencuri *start*, pelari tidak melewati garis *finish*.

- e. Pencatat hasil: Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish. Kemudian hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



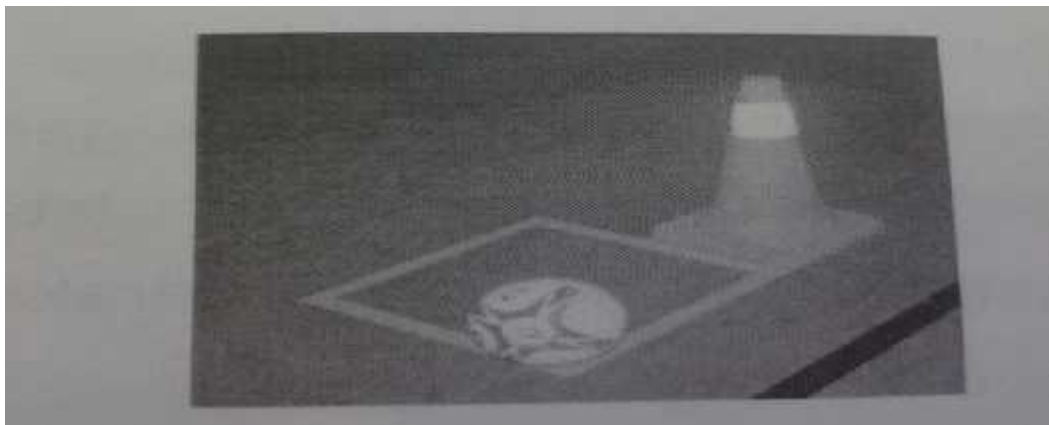
Lampiran 10 Data TKJI Siswa Eksrakurikuler Futsal

NO	NAMA	Lari 400 M		Gantung Siku		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 1200 M		Jumlah
		Tes	Nilai	Tes	Nilai	Tes	Nilai	Tes	Nilai	Tes	Nilai	
1.	AF	07.45	4	17	4	35	4	57	3	06.37	1	16
2.	FAP	06.82	5	22	5	47	5	50	3	04.50	3	21
3.	IS	07.73	4	5	2	45	5	48	2	06.53	1	14
4.	HAS	07.30	4	17	4	46	5	68	4	05.37	2	19
5.	IAM	07.43	4	18	4	37	4	50	3	05.58	2	17
6.	AZF	07.47	4	19	5	43	5	49	2	05.53	2	18
7.	NZM	07.11	5	19	5	46	5	62	4	06.55	1	20
8.	BT	07.94	4	20	5	37	4	48	2	07.00	1	16
9.	AB	07.99	4	19	5	49	5	45	2	06.22	2	18
10.	DG	07.38	4	14	4	39	4	55	3	06.23	2	17
11.	FI	06.90	5	20	5	45	5	50	3	04.58	3	21
12.	MNS	09.44	3	8	2	44	5	43	2	07.08	1	13
13.	PS	07.34	4	20	5	48	5	60	4	05.12	3	21
14.	SHW	07.38	4	14	4	51	5	57	3	05.43	2	18
15.	MB	07.00	5	20	5	49	5	49	2	05.44	2	19
16.	MJ	07.21	5	21	5	42	5	45	2	06.30	2	19
17.	ID	07.50	4	16	4	48	5	45	2	06.01	2	17
18.	MF	07.01	5	19	5	40	4	48	2	05.05	2	19

Lampiran 11 Pelaksanaan Tes Keterampilan FIK Jogja

a. Pelaksanaan Tes

Pada aba-aba “siap”, *testee* berdiri diluar kotak nomor 1 (pos 1) dengan bola diletakan pada kotak tersebut. Pada aba-aba “ya”, waktu dijalankan, *testee* mulai melakukan dribbling bola lurus secepat mungkin menuju kotak nomor 2 (pos 2). Sampai pos 2, *testee* melakukan *passing without controlling* ke tembok sebanyak 10 kali dengan jarak 2 meter dari tembok.



Gambar Bola di pos 1 yang akan di *dribble* ke pos 2

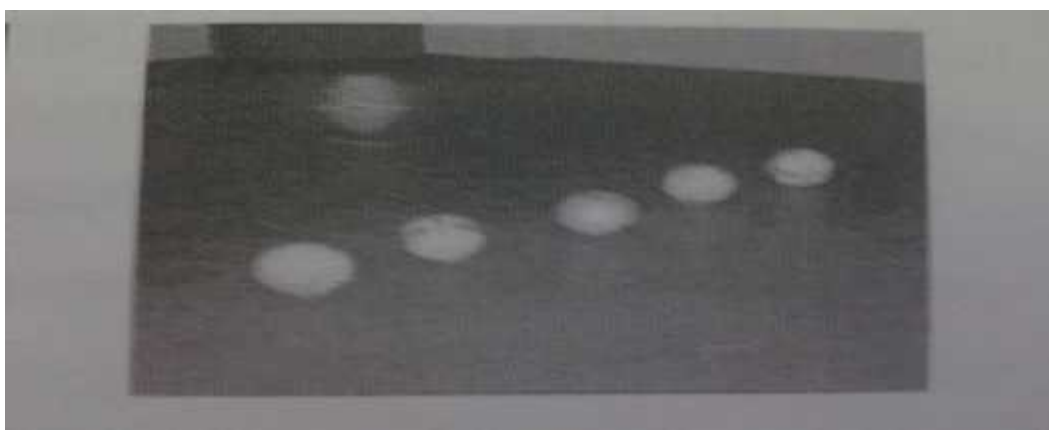
Setelah selesai di pos 2, *testee* menuju pos 3 dengan melakukan *dribbling* memutar, yaitu memutar ke kiri dan memutar ke kanan pada *cone* yang telah disediakan (*dribbling* seolah-olah membuat angka 8). Sampai pos 3, *testee* melakukan *passing with controlling* sebanyak 10 kali dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian pada 2 sisi tembok dengan jarak 2,5 meter. Kaki kanan ke tembok sisi kiri dan kaki kiri ke tembok sisi kanan. Setelah 10 kali melakukan *passing with controlling*, bola

dihentikan pada kotak nomor 3 (pos 3), dilanjutkan dengan *shooting* ke gawang.



Gambar saat *dribble* dari pos 2 menuju pos 3 melewati *cone*

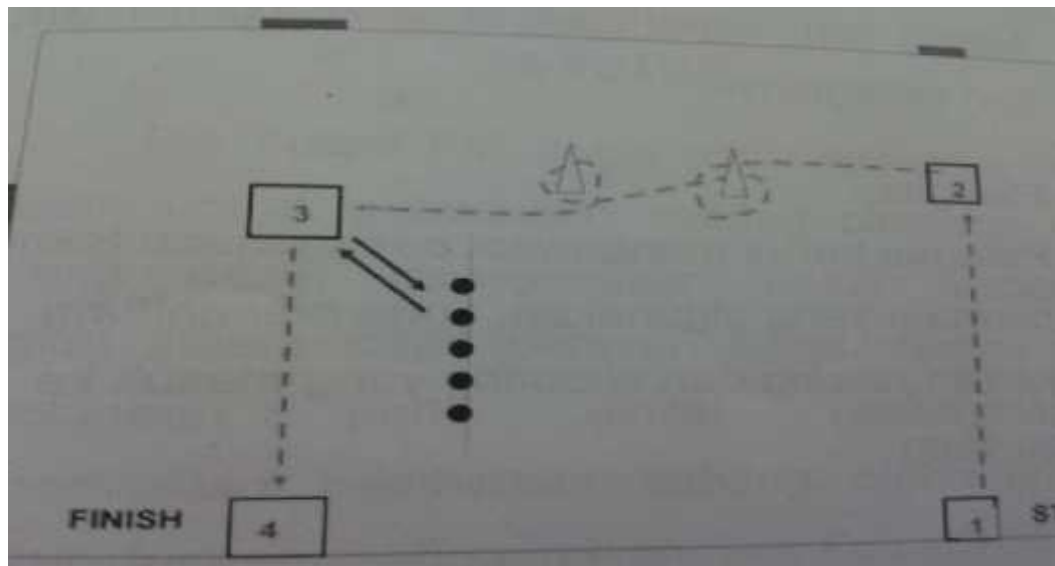
Shooting ke gawang harus dilakukan dengan 1 kaki kiri dan 1 kaki kanan dan bola masuk ke gawang dari kesempatan sebanyak 5 bola. Apabila 2 bola sudah masuk dengan 1 kaki kanan dan 1 kaki kiri, maka *shooting* telah selesai. Tetapi apabila belum dapat memasukan 2 bola masih diberi kesempatan sampai dengan 5 bola. Apabila 5 bola belum ada yang masuk, maka *shooting* juga telah selesai.



Gambar Bola yang akan di *Shooting* oleh *teste*

Selesai *shooting*, *testee* mengambil kembali bola pada kotak nomor 3 (pos 3), kemudian *dribbling* lurus secepat mungkin menuju pos 4. Sampai pos 4, *testee* menghentikan bola pada nomor 4. Bersamaan dengan bola berhenti, maka waktu juga berhenti.

Testee mendapat kesempatan melakukan tes sebanyak 2 kali. Skor adalah waktu tercepat (terbaik), yang ditempuh atau diperlukan oleh *testee* dari aba-aba “ya” sampai *testee* menghentikan bola pada kotak nomor 4, dari 2 kali kesempatan tes.



Gambar Denah Tes Keterampilan Futsal FIK Jogja

Lampiran 12 Data Keterampilan Ekstrakurikuler futsal (waktu/detik)

NO	NAMA	TEST 1	TEST 2	Hasil Terbaik
1.	AF	70	90	70
2.	FAP	73	62	62
3.	IS	104	82	82
4.	HAS	90	67	67
5.	IAM	101	99	99
6.	AZF	65	105	65
7.	NZM	93	64	64
8.	BT	115	101	101
9.	AB	96	87	87
10.	DG	78	79	78
11.	FI	92	81	81
12.	EM	70	86	70
13.	PS	77	68	68
14.	SHW	89	80	80
15.	MB	103	99	99
16.	MJ	72	84	72
17.	ID	86	74	74
18.	MF	67	77	67

Lampiran 13 Daftar Siswa

No	Nama	Tanggal Lahir
1.	AF	Purbalingga, 03 Maret 1999
2.	FAP	Purbalingga, 17 Febuari 1999
3.	IS	Purbalingga, 27 Oktober 1998
4.	HAS	Purbalingga, 10 Agustus 1998
5.	IAM	Purbalingga, 21 Januari 1999
6.	AZF	Purbalingga, 26 Desember 1998
7.	NZM	Purbalingga, 12 Juli 1998
8.	BT	Purbalingga, 03 Mei 1998
9.	AB	Purbalingga, 01 September 1998
10.	DG	Purbalingga, 14 Febuari 1999
11.	FI	Purbalingga, 19 Agustus 1998
12.	EM	Purbalingga, 11 Maret 1998
13.	PS	Purbalingga, 09 November 1998
14.	SHW	Purbalingga, 13 Juni 1998
15.	MB	Purbalingga, 06 Febuari 1999
16.	MJ	Purbalingga, 09 Juni 1998
17.	ID	Purbalingga, 30 April 1998
18.	MF	Purbalingga, 07 September 1998

Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian

Foto Profil SMA N 2 Purbalingga



A. Tes Kebugaran (TKJI)

1. Lari 60 meter



Gambar Persiapan akan lari



Saat berlari 60 meter



Pencatat waktu



Saat menyetorkan hasil kepada pencatat

2. Gantung angkat tubuh



Saat akan mulai



Saat mengangkat badan



Saat mengangkat badan

3. Baring duduk



Saat akan melakukan baring duduk



Saat melakukan baring duduk dengan waktu 60 detik

4. Loncat Tegak



Saat mengukur tinggi raihan



Saat melakukan loncat tegak

5. Lari 1200 Meter



Start akan lari jarak 1200 meter



Pada saat akan finish pada lari 1200 meter

B. Keterampilan (FIK JOGJA)



Persiapan akan memulai *dribble* dari pos 1 menuju pos 2



Pada di pos 2 melakukan *passing* ke tembok sebanyak 10 kali tanpa *control*



Pada saat *dribble* dari pos 2 ke pos 3 melewati *cone* pertama



Pada saat *dribble* dari pos 2 ke pos 3 melewati *cone* yang kedua



Pada saat melakukan shooting ke arah gawang



Pada saat sampai di pos terakhir atau pos 4 mengontrol

Lampiran 14. Olahdata

Statistics

	KEBUGARAN	VAR00002
N Valid	18	18
Missing	0	0
Mean	50.0022	50.0000
Median	49.1300	53.2050
Mode	43.92 ^a	32.37 ^a
Std. Deviation	10.00041	9.99978
Range	36.51	31.26
Minimum	28.27	30.76
Maximum	64.78	62.02

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

KEBUGARAN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 28.27	1	5.6	5.6	5.6
38.7	2	11.1	11.1	16.7
43.92	4	22.2	22.2	38.9
49.13	3	16.7	16.7	55.6
54.35	4	22.2	22.2	77.8
59.56	1	5.6	5.6	83.3
64.78	3	16.7	16.7	100.0
Total	18	100.0	100.0	

VAR00002

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30.76	1	5.6	5.6	5.6
	32.37	2	11.1	11.1	16.7
	41.98	1	5.6	5.6	22.2
	45.99	1	5.6	5.6	27.8
	46.79	1	5.6	5.6	33.3
	47.6	1	5.6	5.6	38.9
	49.2	1	5.6	5.6	44.4
	52.4	1	5.6	5.6	50.0
	54.01	1	5.6	5.6	55.6
	55.61	2	11.1	11.1	66.7
	57.21	1	5.6	5.6	72.2
	58.02	2	11.1	11.1	83.3
	59.62	1	5.6	5.6	88.9
	60.42	1	5.6	5.6	94.4
	62.02	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		KEBUGARAN	KETERAMPILA N
N		18	18
Normal Parameters ^a	Mean	50.0022	50.0000
	Std. Deviation	10.00041	9.99978
Most Extreme Differences	Absolute	.117	.157
	Positive	.117	.128
	Negative	-.113	-.157
Kolmogorov-Smirnov Z		.498	.666
Asymp. Sig. (2-tailed)		.965	.766
a. Test distribution is Normal.			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KETERAMPILAN *	Between Groups	(Combined)	331.913	6	55.319	.445	.834
KEBUGARAN		Linearity	250.136	1	250.136	2.011	.184
		Deviation from Linearity	81.778	5	16.356	.132	.982
	Within Groups		1368.013	11	124.365		
	Total		1699.926	17			

Correlations

		KEBUGARAN	KETERAMPILAN
			N
KEBUGARAN	Pearson Correlation	1	.384
	Sig. (2-tailed)		.116
	N	18	18
KETERAMPILAN	Pearson Correlation	.384	1
	Sig. (2-tailed)	.116	
	N	18	18

	DATA KASAR		T SKOR		T SKOR	
	kebugaran	keterampilan	kebugaran	keterampilan	kebugaran	keterampilan
1	16	70	38,70	55,61	38,70	55,61
2	21	62	64,78	62,02	64,78	62,02
3	14	82	28,27	45,99	28,27	45,99
4	19	67	54,35	58,02	54,35	58,02
5	17	99	43,92	32,37	43,92	32,37
6	18	65	49,13	59,62	49,13	59,62
7	20	64	59,56	60,42	59,56	60,42
8	16	101	38,70	30,76	38,70	30,76
9	18	87	49,13	41,98	49,13	41,98
10	17	78	43,92	49,20	43,92	49,20
11	21	81	64,78	46,79	64,78	46,79
12	17	70	43,92	55,61	43,92	55,61
13	21	68	64,78	57,21	64,78	57,21
14	18	80	49,13	47,60	49,13	47,60
15	19	99	54,35	32,37	54,35	32,37
16	19	72	54,35	54,01	54,35	54,01
17	17	74	43,92	52,40	43,92	52,40
18	19	67	54,35	58,02	54,35	58,02

18,17 77,00 0,384
1,92 12,48 0,15